

# BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

Shopping  
Ο ΑΠΟΛΥΤΟΣ  
ΦΘΙΝΟΠΩΡΙΝΟΣ  
ΟΔΗΓΟΣ ΑΓΟΡΑΣ

ΤΑ ΕΙΔΗ ΤΩΝ  
ΜΑΜΑΔΩΝ ΤΗΝ  
ΠΡΩΤΗ ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ  
ΠΑΙΔΙΚΟΥ ΣΤΑΘΜΟΥ

Interviews

- \* *SCHOOLMARIUS*
- \* *ΤΑΣΟΣ ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ*
- \* *ΑΝΝΗ ΠΑΝΤΑΖΗ*

5 ΟΙΚΟΓΕΝΕΙΑΚΟΙ  
ΠΡΟΟΡΙΣΜΟΙ  
ΜΕ ΕΜΠΝΕΥΣΗ ΑΠΟ  
ΠΑΙΔΙΚΕΣ ΤΑΙΝΙΕΣ!

**BABY STEPS**  
**BIG CHANGES**

The back  
to school  
edition

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024

#ISSUE 21

# Alouette







## BACK to SCHOOL



FALL /WINTER COLLECTION



Shop Online [www.alouette.gr](http://www.alouette.gr)

Follow us    



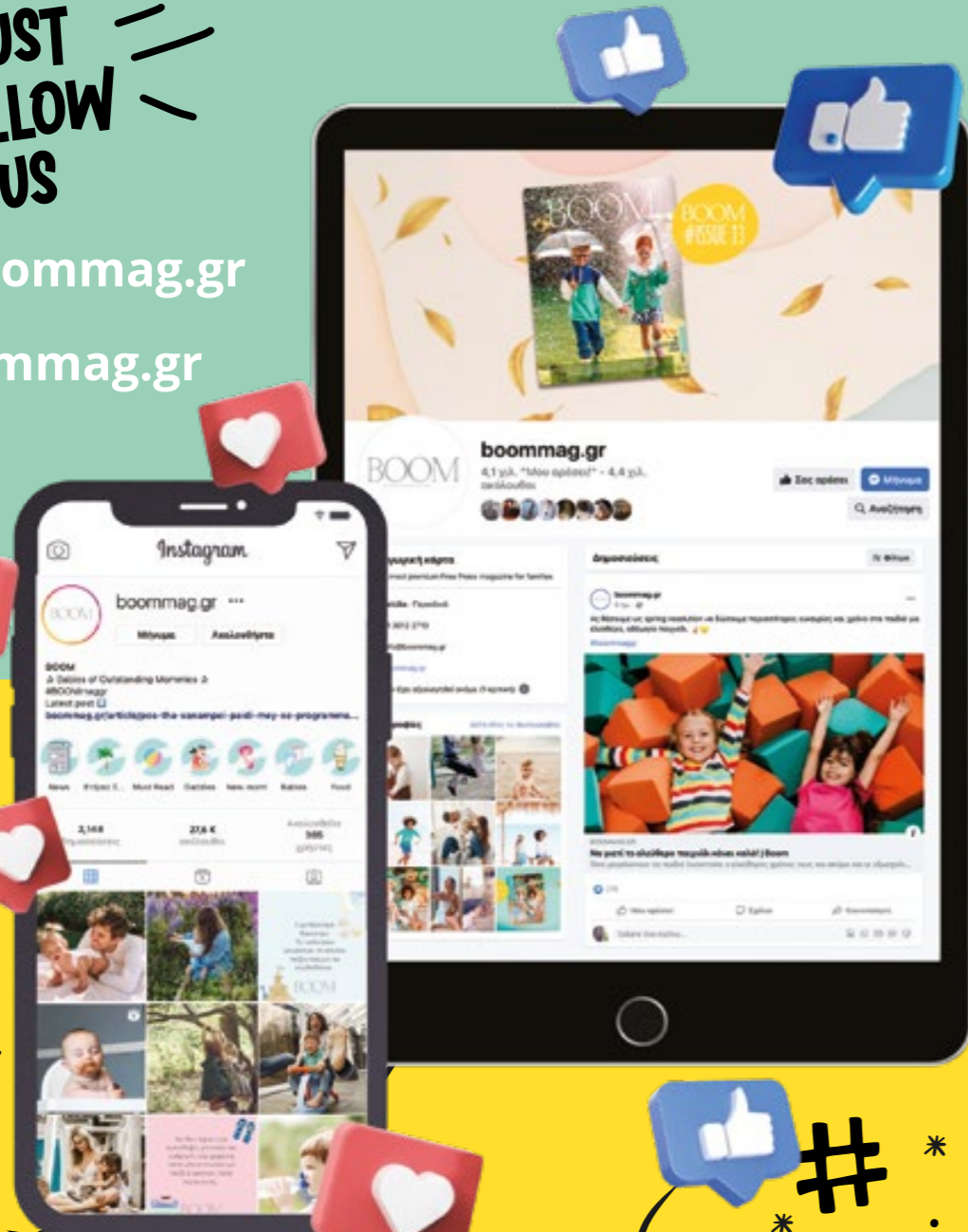
# BOOM

★ babies of outstanding mommies ★

JUST FOLLOW US

@boommag.gr

boommag.gr



WWW.BOOMMAG.GR

## Με την αντιφθειρική σειρά Repel® Anti-lice δεν... βρέχει πια ψείρες!

Ο Σεπτέμβριος θέλει ομπρέλα και οι ψείρες τη δερματολογικά ελεγμένη σειρά Repel® Anti-lice, ένα ολοκληρωμένο σύστημα εξόντωσης και απόθησης ψειρών με άοσμο δραστικά συστατικά φυσικής προέλευσης.

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



### Play it safe!

Το Repel® Anti-lice Prevent Hair Spray δρα προληπτικά προστατεύοντας τα μαλλιά από τον αποικισμό των ψειρών, χωρίς να διαταράσσει το μικροπεριβάλλον του τριχωτού της κεφαλής και χωρίς να ξηραίνει ή να λαδώνει τα μαλλιά. Σε μορφή spray, που το καθιστά εύκολο στη χρήση, είναι εντελώς άοσμο και η δράση του διαρκεί έως και 48 ώρες από την εφαρμογή, ώστε η προστασία να μην αποτελεί καθημερινή έννοια.

\*Κατάλληλο για όλη την οικογένεια.



### Heads up!

Αρκούν 15 λεπτά για να εξαφανίσουμε τις ψείρες από τα κεφάλια των παιδιών; Με το Repel® Anti-lice Restore 3 σε 1, που αποτελείται από Lotion/Shampoo και ειδικά σχεδιασμένο χτενάκι, η αντιμετώπιση της φθειρίασης γίνεται εύκολα σε 15 μόλις λεπτά. Καταπολεμά αποτελεσματικά ψείρες και κόνιδες με μία μόνο εφαρμογή, ενώ αφήνει τα μαλλιά καθαρά κι ευκολοχτένιστα ύστερα από απλό ξέβγαλμα.

\*Κατάλληλο για παιδιά άνω των 2 ετών και ενήλικες.

UNI-PHARMA

Pharmaceutical Laboratories S.A.

www.uni-pharma.gr  
f UNI-PHARMA

## ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ BOOM

BOOM X

babies of outstanding mummies



Με κάθε νέα συνδρομή, παίρνετε δώρο το πιο fashionable, χειροποίητο νεσεσέρ, για να έχετε πάντα μαζί τα αγαπημένα σας αξεσουάρ και καλλυντικά, στο σπίτι, στο ταξίδι ή στη βόλτα.

Το δώρο ισχύει μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων



ΔΩΡΟ

## ΕΤΗΣΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΓΙΑ 4 ΤΕΥΧΗ

ΚΟΣΤΟΣ: **12 ευρώ\***

\*αφορά αποκλειστικά και μόνο τα έξοδα αποστολής

**ΒΗΜΑ 1ο** Καταθέτετε το ποσό των 12 ευρώ με αιτιολογία *Ετήσια συνδρομή BOOM* σε έναν από τους λογαριασμούς που ακολουθούν:

Eurobank IBAN: **GR8102600950000510201296374**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΜΥΡΤΩ ΚΑΖΗ I.K.E.

Alpha Bank IBAN: **GR4701403420342002002011255**, ΟΝΟΜΑ ΔΙΚΑΙΟΥΧΟΥ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ I.K.E.

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

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

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

WWW.BOOMMAG.GR

# Ολοκληρωμένη φροντίδα για κάθε παιδική επιδερμίδα από τη PHARMASEPT

Kids' care is our inspiration!



Η σειρά Kids της Pharmasept έχει κερδίσει επάξια μία θέση στην καθημερινή ρουτίνα περιποίησης των παιδιών μας με εξειδικευμένα προϊόντα για το σώμα, τα μαλλιά, αλλά και την αντιφθειρική προστασία.

### Καθαρισμός

#### Soft Bath 1L/500ml

Απαλό παιδικό αφρόλουτρο καθημερινής χρήσης, κατάλληλο για σώμα, πρόσωπο και ευαίσθητη περιοχή, με μοναδικό άρωμα μελιού. Διαθέτει ήπιους καθαριστικούς παράγοντες και είναι πλούσιο σε ενυδατικά συστατικά που δεν ερεθίζουν την ευαίσθητη παιδική επιδερμίδα.

#### Intim Foam 200ml

Απαλός παιδικός αφρός για τον υγιεινό καθαρισμό της ευαίσθητης περιοχής κατά την παιδική και προεφηβική ηλικία. Χάρη στο πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης της Pharmasept, προσφέρει τριπλή αποσμητική δράση, ενώ έχει pH 5.5, που βοηθά στη διατήρηση της φυσιολογικής χλωρίδας της περιοχής, προλαμβάνοντας την εμφάνιση μολύνσεων.

#### Soft Hair Shampoo 400ml

Παιδικό σαμπουάν καθημερινής χρήσης, με ήπιους καθαριστικούς παράγοντες και μαλακτικά συστατικά που χαρίζουν απαλότητα, λάμψη και ζωντάνια στα μαλλιά, αφήνοντάς τα μαλακά και λαμπερά.

### Περιποίηση μαλλιών

#### X-lice Protective Lotion 100ml

Προληπτική αντιφθειρική λοσιόν καθημερινής χρήσης, χωρίς άρωμα και συντηρητικά. Η ενισχυμένη σύνθεσή της με 20% IR 3535 προσφέρει προστασία από τις ψείρες έως 48 ώρες, χωρίς να ερεθίζει το τριχωτό της κεφαλής.

#### Hair Styling Gel 100ml

Gel μαλλιών με 98% συστατικά φυσικής προέλευσης για καθημερινή χρήση, χωρίς συνθετικούς παράγοντες styling και ακρυλικά πολυμερή. Εξασφαλίζει φυσικό αποτέλεσμα και δυνατό κράτημα, ενώ συμβάλλει στην ενυδάτωση του τριχωτού της κεφαλής, ενισχύοντας παράλληλα την ελαστικότητα της τρίχας.

### Περιποίηση σώματος

#### Extra Mild Deo Roll-on 50ml

Εξαιρετικά απαλό αποσμητικό για παιδιά και εφήβους με φυσικούς αποσμητικούς παράγοντες που δεν φράζουν τους πόρους. Είναι ενισχυμένο με το πατενταρισμένο σύστημα απόσμησης της Pharmasept, το οποίο προσφέρει κλινικά αποδεδειγμένη αποσμητική δράση, ενώ δρα καταπραυντικά σε πιθανούς ερεθισμούς.

#### Anti-Stretch Marks & Firming Cream 150ml

Πλούσια κρέμα για την πρόληψη και αντιμετώπιση των ραγάδων που εμφανίζονται στην προεφηβική και εφηβική ηλικία, με ειδικά μελετημένη σύνθεση για την αύξηση της ελαστικότητας και την ενίσχυση του επιδερμικού φραγμού. Χαρίζει μοναδική απαλότητα και εντατική ενυδάτωση, ενώ λειαίνει και βελτιώνει την όψη της επιδερμίδας.

#### BOOM note:

Τα προϊόντα της σειράς Kids από τη Pharmasept είναι δερματολογικά ελεγμένα σε ευαίσθητες επιδερμίδες.

PHARMASEPT

www.pharmasept.gr





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.

**Στο podcast της Μυρτώς θα ακούσετε για:**

- Τις μάνες
- Τις εργαζόμενες μάνες
- Τις full-time μάνες
- Τις ταγμένες μάνες
- Τις alternative μάνες
- Τις Ελληνίδες μάνες
- Τα μωρά
- Τις εγκυμοσύνες
- Τους συζύγους
- Τα απαραίτητα manuals
- Την ελληνική οικογένεια
- Αναλυτικά how-to
- Εξομολογήσεις μαμάρδων (και μπαμπάδων)
- Inspirational ιδέες για το αύριο των παιδιών μας

Και τέλος, θυμηθείτε, αν πρέπει να συγκρατήσετε κάτι από όλα αυτά, παρακαλούμε σημειώστε και επαναλάβετε 7 φορές:

**Η ΜΑΝΟΥΛΑ ΞΕΡΕΙ!**

Στο [pod.gr](http://pod.gr)

pod.gr

## Αληθινές ιστορίες γονεϊκότητας όπου δεν υπάρχουν σωστά και λάθη

Με την υπογραφή του **Schoolmarius**

8η χιλιάδα



Ένα διαδραστικό βιβλίο με 104 αληθινές ιστορίες γονεϊκότητας, άτυπα χωρισμένες σε κατηγορίες, που η καθεμιά μπλέκεται μέσα στην άλλη.

*Γιατί δεν μας έμαθαν να μας αγαπάμε;*

Γιατί δεν μας έμαθαν να αγαπάμε τον εαυτό μας από παιδιά; Μήπως είναι πιο εύκολο ή πιο δύσκολο από ό,τι ακούγεται; Τι σημαίνει, εξάλλου, αγάπη; Είναι κάτι που ένα παιδί κατακτά μόνο του ή είναι μία συνθήκη που μαθαίνεται και δουλεύεται σε όλη μας τη ζωή; Η παιδική ηλικία βάζει πάντα το πλαίσιο. Ένα παιδί που παίρνει τα σωστά μηνύματα έχει περισσότερες πιθανότητες να τα μεταδώσει, και κυρίως να τα αφομοιώσει για τη δική του πορεία στη ζωή. Είναι, όμως, αυτόνοτο;

Υπάρχει μια εσφαλμένη αντίληψη ότι το παιδί αγαπάει τον εαυτό του. Λέμε ότι είναι χειριστικό, εγωκεντρικό, ότι θέλει να περνάει το δικό του. Ναι, αλλά αγαπάει τον εαυτό του; Το να θέλει να έχει την προσοχή μας ή να νικάει δεν σημαίνει ότι τον αγαπάει. Σημαίνει ότι ανακαλύπτει τα όριά του. Ανακαλύπτει τις δυνάμεις του και τις σχέσεις με τους γύρω του. Με απλά λόγια, «βλέπει μέχρι πού τον/την παίρνει».

Ένα παιδί θ' αγαπήσει τον εαυτό του όταν εμείς το βοηθήσουμε να το κάνει. Γι' αυτό δεν μαθαίνεται από τη μια μέρα στην άλλη, αλλά γίνεται βίωμα. Υπάρχουν αρκετοί τρόποι: Επιβραβεύουμε το παιδί για συγκεκριμένες πράξεις που κάνει. «Μπράβο για την ωραία σου ζωγραφιά!» Του μαθαίνουμε ότι στα περισσότερα πράγματα δεν υπάρχει σωστός και λανθασμένος τρόπος, αλλά πολλοί. «Έχεις δίκιο, δεν το είχα σκεφτεί έτσι!» Ξεχωρίζουμε την προσπάθεια από το αποτέλεσμα. «Δεν πειράζει που δεν τα κατάφερες, την επόμενη φορά θα το κάνεις ακόμα καλύτερα!»

Δεν το συγκρίνουμε με άλλα παιδιά. Κάθε άνθρωπος είναι ξεχωριστός, δεν είναι λάθος να διαφέρουμε! Δεν αμφισβητούμε τα συναισθήματά του. «Έχεις δίκιο που νιώθεις έτσι!» Το αφήνουμε να πειραματιστεί με υλικά, αντικείμενα, διαδικασίες. «Δοκίμασέ το, μπορεί να βρεις κάτι που σου ταιριάζει!» Για να μπορέσει ένα παιδί να αγαπήσει τον εαυτό του, πρέπει να το βοηθήσουμε να γνωρίσει τα συναισθηματά του, να τα κατονομάσει, να ανακαλύψει τις κλίσεις του και τα ενδιαφέροντά του, τις σκέψεις του, κυρίως όμως να νιώσει αποδοχή, σεβασμό, αγάπη. Και να ξέρει ότι είμαστε δίπλα του όχι παρόλο που είναι όπως είναι, αλλά ακριβώς γιατί είναι έτσι όπως είναι.

Πολλές φορές, λοιπόν, ξεχνάμε να μάθουμε στο παιδί να αγαπάει τον εαυτό του, γιατί δίνουμε προτεραιότητα στο να αγαπήσει εμάς και όσα του μαθαίνουμε. Αν δώσουμε περισσότερη σημασία στη σύνδεση, στην εξερεύνηση της σκέψης του και του συναισθήματός του, είναι σχεδόν σίγουρο ότι θα γνωρίσει τον εαυτό του διεξοδικά και θα τον αγαπήσει.

**Βρες και άλλες τέτοιες ιστορίες γονεϊκότητας στο βιβλίο!**

[ ΚΥΚΛΟΦΟΡΕΙ ΕΠΙΣΗΣ ]



17η χιλιάδα

[metaixmio.gr](http://metaixmio.gr)

**ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

Τα βιβλία της ζωής μας



16

## BABY STEPS BIG CHANGES

Photo: Anette Cook Photography



## Fashion & Beauty

Lapin House | Alouette | Made Bride by Antonea

### 84. BOOM beauty

INTERMED | UNI-PHARMA | LA ROCHE-POSAY | MUSTELA® | FREZYDERM | APIVITA | PHARMASEPT | BOOM beauty guide

## Pregnancy & New Parents

66. Πλακούντας: Δεν μπορείτε να φανταστείτε πόσες λειτουργίες έχει αυτό το «μαγικό» όργανο!

74. 6 e-shops που πρέπει να γνωρίσει κάθε νέα μαμά

80. PURPLE crying: Πώς να αποκωδικοποιήσετε το ανεξήγητο κλάμα του μωρού σας

## Interviews

34. «Τρώγεται η ενσυναίσθηση»; | Συνέντευξη με τη συμβουλευτική ψυχολόγο Φρόσω Φωτεινάκη

50. Μάριος Μάζαρης: «Καλός δάσκαλος είναι αυτός που δέχεται να πρωταγωνιστούν τα παιδιά παραπάνω από εκείνον στην τάξη»

68. Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος Ιωάννης Καλογήρου | Γιατί τον λατρεύουν όλες οι μαμάδες;

## Μόνιμες στήλες

14. Μυρτώ Κάζη | Είμαι η μάνα που αποφάσισε να ζει στο τώρα

96. Daddy manual | Ο Τάσος Ιορδανίδης είναι ένας μπαμπάς... σκέτη έμπνευση

98. Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της Άννης Πανταζή

102. 5 family destinations με έμπνευση από παιδικές ταινίες

112. BOOM ASTERology | Πώς θα επιστρέψουν στο σχολείο τα 12 ζωδιάκια μας;

## BOOM Approved Brands

BABYLINO | CYBEX | MUNCHKIN | TRIXIE | HAPPY | INGLESINA | PHILIPS AVENT | ΔΙΟΠΤΡΑ | HAPPY CHOICE | ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ | PLAYMOBIL

## Back to school

24. Τα είδη των μαμάδων την πρώτη ημέρα του παιδικού σταθμού

28. Ο απόλυτος φθινοπωρινός οδηγός αγοράς



36. Πώς θα μάθουν τα παιδιά να αναλαμβάνουν ευθύνες;

38. Το παιδί μου έχει άγχος! Πώς θα το βοηθήσω;

44. 5 γρήγορες &amp; εύκολες συνταγές που θα κάνουμε φέτος ξανά και ξανά!

46. Πώς θα έχουμε μία σχολική χρονιά χωρίς ιώσεις;

# BOOM

★ babies of outstanding mummies ★

Αν δεν βρήκατε το BOOM στα σημεία διανομής, κάντε σήμερα μια συνδρομή για να λαμβάνετε τα τεύχη στο σπίτι σας (δείτε στη σελίδα 6).

★ WWW.BOOMMAG.GR ★

@boommag.gr boommag.gr

THE FREE PRESS EDITION: ISSUE 21 | ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2024 | ΔΩΡΕΑΝ ΕΚΔΟΣΗ / ΑΘΗΝΑ

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

ΙΔΙΟΚΤΗΣΙΑ: ΚΑΖΗ ΜΥΡΤΩ ΙΚΕ

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

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

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

Η υγεία κάθε άνδρα και κάθε γυναίκας  
είναι για εμάς...

TO  
IASO  
& TO  
Ω

Στο ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, παρέχουμε ολοκληρωμένες υπηρεσίες υγείας, ακολουθώντας τις πιο σύγχρονες μεθόδους διάγνωσης και θεραπείας. Με έμπειρους γιατρούς όλων των ειδικοτήτων, πρωτοποριακό ιατροτεχνολογικό εξοπλισμό και μοντέρνες εγκαταστάσεις, το ΙΑΣΩ Γενική Κλινική αποτελεί την πρώτη επιλογή στην κορυφαία φροντίδα για άνδρες και γυναίκες κάθε ηλικιακής ομάδας.

**Γιατί στόχος μας είναι να φροντίζουμε την υγεία σας, που για εμάς είναι το Α και το Ω.**

Λεωφ. Κηφισίας 37-39, 151 23, Μαρούσι Αττικής

Τηλ: 210 6184000 / Fax: 210 6184158

Email: info@iaso.gr

www.iaso.gr

omilosiaso group-iaso


**ΙΑΣΩ** Γενική Κλινική  
Για ό,τι πιο πολύτιμο έχετε.

«Μαμά, πώς μπορείς;» με ρώτησε ο Οδυσσέας ένα απόγευμα κατά τη διάρκεια των διακοπών μας, μόλις είχαμε γυρίσει από την παραλία του Αγίου Νικολάου στις Σπέτσες.

Ήξερα πως αυτό το «Μαμά, πώς μπορείς;» σήμαινε πώς μπορείς...  
να χαμογελάς  
να παίζεις μαζί μας  
να κάνεις βουτιές  
να τρως παγωτό  
να τραγουδάς στην μπέμπα  
να κάνεις ποδήλατο  
να τρως  
να κοιμάσαι  
να ζεις;

Ήξερα πολύ καλά τι με ρωτούσε το παιδί μου, γιατί η ενσυναίσθηση του Οδυσσέα τον είχε βάλει, δυστυχώς, από το πρώτο λεπτό της απώλειας του παππού του, στη θέση μου. Είχε φανταστεί –τρομοκρατημένος, είμαι σίγουρη– πώς θα ήταν αν έχανε εκείνος τον μπαμπά του ή εμένα. Τι τρομακτική σκέψη για ένα παιδί που δεν είναι ούτε 10 ετών. Άλλωστε, η σκέψη αυτή είναι τρομακτική και για εμένα που είμαι 40, και κάτι μου λέει πως θα παραμείνει έτσι για πολλά χρόνια ακόμα.

Σκέφτηκα πως κάτι έπρεπε να του απαντήσω. Αμέσως. Χωρίς να χάσω χρόνο και χωρίς να λυγίσω. Του εξήγησα, προσπαθώντας να μην υποκύψω στα δάκρυά μου, πως η ζωή συνεχίζεται, πως αυτό είναι το «φυσιολογικό», πως ο παππούς του είχε ζήσει μια γεμάτη ζωή και αράδιασα στο λεπτό όλα τα επιχειρήματα που ακούω τόσο καιρό από όλους όσοι με νοιάζονται (χωρίς φυσικά να μπορούν να δουλέψουν καθόλου στην καρδιά μου).

Ο Οδυσσέας άκουσε όσα του είπα, έσκυψε το κεφάλι του και έφυγε. Η συζήτησή μας είχε τελειώσει εκεί.

Το βράδυ, όταν έπεσα να κοιμηθώ, βυθίστηκα σε περιέργες σκέψεις και αναρωτήθηκα τι θα ήθελα να αφήσω στα παιδιά μου όταν μεγαλώσω, τι συναίσθημα, τι γεύση, ποια χρώματα και ποιες αναμνήσεις. Όχι, δεν είχα κάνει κάποια μακάβρια σκέψη για εμένα, απλώς οι αναμνήσεις του μπαμπά μου ήταν όλες τόσο χρωματιστές, είχαν μέσα τους τόσο γέλιο, ατέλειωτο, σφιχτές –σχεδόν ασφυκτικές– αγκαλιές, ρουφηχτά φιλιὰ στο μάγουλο (πάντα του έλεγα «μπαμπά, σταμάτα, με ξεκούφανες») και άπειρες συζητήσεις για εμένα, το μέλλον, το παρελθόν του με τη μαμά, τα όνειρά του όταν ήταν παιδί, τα ταξίδια του και, φυσικά, τα αστέρια που τόσο αγαπούσε, που ήθελα με κάθε τρόπο να κάνω το ίδιο στα δικά μου παιδιά. Σκέφτηκα πως εμείς οι γονείς έχουμε ένα και μόνο ένα χρέος. Να αφήσουμε στα παιδιά μας μια καρδιά γεμάτη συναισθήματα και χαμόγελα.

Τι κι αν μείνει ένα κρεβάτι ξέστρωτο, μια κουζίνα με άπλυτα πιάτα, ένα πλυντήριο γεμάτο. Αν στα παιδιά μας δώσουμε σφιχτές αγκαλιές και ρουφηχτά φιλιὰ, όπως εκείνα του μπαμπά μου, τότε –και μόνο τότε– θα έχουμε πετύχει ως γονείς.

Είχα σχεδόν αποκοιμηθεί, με αυτό το ανάμεικτο συναίσθημα που βιώνω όλες αυτές τις τελευταίες εβδομάδες. Δάκρυα θλίψης για όλα όσα έχασα, στα μάτια, μα με χαμόγελο ευγνωμοσύνης για όλα όσα έχω, στα χείλη.

«Μαμά, πώς μπορείς;» εμφανίστηκε ο Οδυσσέας μέσα στο σκοτάδι.

Σηκώθηκα να είμαι καθιστή στο κρεβάτι μου και τον τράβηξα επάνω μου.

«Μα δεν μπορώ» του απάντησα.

Και επιτέλους έβγαλα από μέσα μου τον τυφώνα θλίψης που κρατούσα τόσες μέρες. «Δεν μπορώ, αγάπη μου, αλλά προσπαθώ» του είπα και τον τύλιξα στην αγκαλιά μου. Κλάψαμε μαζί χωρίς να μιλάμε. Εγώ για τον μπαμπά μου και εκείνος για τον παππού του. Ίσως και για τη μαμά του που έκλαιγε.

«Δεν μπορώ, μωρό μου, αλλά σε λίγο καιρό θα μπορώ και πάλι» ψιθύρισα.

Τον κράτησα στην αγκαλιά μου μέχρι να αποκοιμηθεί εκεί.

Του είχα πει για πρώτη φορά την αλήθεια.

Για όλα εκείνα τα «δεν μπορώ» που έγιναν «μπορώ» ή και το αντίστροφο, για όλους εκείνους τους γονείς που ξαφνικά έμειναν ορφανοί από τους δικούς τους γονείς και έχασαν για λίγο τα πατήματά τους, για όλους εκείνους που αποφάσισαν να αφήσουν στην άκρη τα *πρέπει* και τα *μη* και παραδόθηκαν στις αγκαλιές και τα φιλιὰ, έχω μια μεγάλη αγκαλιά. Σας νιώθω και είμαι κι εγώ «εκεί». Σε αυτό το σημείο μηδέν, στο τέλος, και σε μια νέα αρχή, όπως το τέλος του καλοκαιριού και η αρχή μιας νέας σεζόν, που φέρνει ξανά όνειρα, αποφάσεις και ένα χαμόγελο στα χείλη.

Ας πάμε παρέα αυτό το φθινόπωρο με τα παιδιά μας, να τους δείξουμε την αλήθεια μας, την καρδιά μας, τις δυνάμεις μας και να μετατρέψουμε όλα τα «δεν μπορώ» σε «μπορώ». Μαζί. Χέρι χέρι, για μια σχολική χρονιά διαφορετική από τις άλλες.

Νιώθω την ανάγκη να σας ευχαριστήσω για τα τεράστια κύματα αγάπης που δέχθηκα και δέχομαι στα social media. Κάθε μήνυμά μου ήταν άκρως σημαντικό και βοηθητικό. Η κοινότητα του *BOOM* είναι δυνατή και αυτό φέρνει ξανά ένα γλυκό χαμόγελο στο πρόσωπό μου. Σας ευχαριστώ και σας εύχομαι καλή σχολική χρονιά. Σε παιδάκια και γονείς.

Με αγάπη, Μυρτώ

@myrto\_kazi

editorial



PHOTO: ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΚΡΗΣ

Inglesina

WELCOME POD™

Baby Nest



Για να βοηθήσετε το νεογέννητο στη μετάβαση από το προστατευτικό κουκούλι της μήτρας της μαμάς στον έξω κόσμο, είναι σημαντικό να του προσφέρετε ένα εξίσου άνετο, προστατευμένο και φιλόξενο περιβάλλον που μπορεί να το αγκαλιάσει τόσο σωματικά όσο και συναισθηματικά.



Γι' αυτό γεννήθηκε το **Welcome Pod™**, που θα επιτρέψει στο μωρό σας να ξεκουράζεται και να αρχίσει να ανακαλύπτει τον κόσμο σε μία άνετη, ζεστή και προστατευμένη βρεφική φωλιά.



ΔΕΙΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

## Είμαι η μάνα που αποφάσισε να ζει στο τώρα.

## Ούτε στο πριν ούτε στο μετά...

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



«Χόρευε σαν να μη σε βλέπει κανείς» λέει το γνωστό quote (Dance like nobody is watching), κάτι που εγώ μπορώ να πετύχω μόνο αν έχω πει δύο ποτήρια –κατά προτίμηση, κόκκινο– κρασί. Και, όσες φορές το έχω πετύχει, θα πρέπει εδώ να ομολογήσω πως είναι ό,τι πιο λυτρωτικό, απελευθερωτικό και υπέροχο έχω κάνει στη ζωή μου.

Και «ζήσε τη ζωή σου σαν να μην υπάρχει αύριο» λέει ένα άλλο ρητό, που αισθάνομαι πως κανένας στην ιστορία της ανθρωπότητας δεν πέτυχε (τουλάχιστον ακόμη). Συνήθως, νομίζουμε ότι παίρνουμε τέτοιες αποφάσεις όταν συμβεί κάτι κακό σε κάποιον δικό μας άνθρωπο, όταν περιμένουμε μια εξέταση που τελικά βγαίνει καλή ή όταν αισθανόμαστε απεριγράπτα ζωντανό φεύγοντας από μια κηδεία.

Γιατί όμως δεν μπορούμε να εφαρμόσουμε αυτές τις τόσο ουσιώδεις συμβουλές στην καθημερινότητά μας; Γιατί πρέπει πάντα να νιώθουμε ότι κάποιος μας κοιτάει ή ότι έχουμε άπειρο χρόνο μπροστά μας ώστε σήμερα να έχουμε κάθε δικαίωμα να κρινιόμαστε, να μη δούμε τον ήλιο που ανατέλλει, να μη μυρίσουμε τη μωρουδίλα στο κεφαλάκι του μωρού μας, να μη σφιχαγκαλιάσουμε τα παιδιά μας.

Πριν έρθει στη ζωή μας η μπέμπα έλεγα στις φίλες μου πως θα ήθελα όσο τίποτα ένα τρίτο μωρό. Είχαν γλιστρήσει από τα χέρια μου οι μωρουδιακές στιγμές των άλλων μου παιδιών και, κάθε φορά που έβλεπα το μωράκι κάποιας φίλης μου, ορμούσα πάνω για να κλέψω λίγη από αυτήν τη μαγεία των newborns, που, όταν την έχεις, κυρίως λόγω κούρασης και άγχους, δεν καταφέρνεις να τη χορτάσεις. Το λαχταρούσα σχεδόν κάθε μέρα και προσευχόμουν για αυτό. Λες και δεν ήμουν ευτυχισμένη ή, ακόμα χειρότερα, λες και δεν ήμουν ευγνώμων με τα δύο παιδιά που είχα. Και ένα απόγευμα του Νοεμβρίου, βγαίνοντας από το ντους, έλαβα ένα email από το διαγνωστικό κέντρο με το αποτέλεσμα της β-χοριακής, 1500... Κάπως έτσι ξεκίνησε για εμένα –για τρίτη φορά– αυτό το μαγικό ταξίδι της μητρότητας. Η μπεμπούλα γεννήθηκε τον Ιούλιο και, όπως συνέβη και με τα άλλα δύο μου παιδιά, κάπου εκεί στις τρεις εβδομάδες κι ενώ τη θήλαζα, έκανα «τη σκέψη».

«Αχ, πότε θα περάσει ο καιρός να μεγαλώσει κι αυτή, ώστε να μπορούμε να κάνουμε πράγματα μαζί. Να της δείξω τον κόσμο, να μπορεί να αναγνωρίζει και να χαμογελάει στα αδέρφια της, να κάνει νάζια, να παίζουμε, να γελάμε, να επικοινωνούμε».

Αυτό που επιθυμούσα πριν, το είχα πλέον στα χέρια μου, όμως, ξανά, έπιασα τον εαυτό μου να επιθυμεί κάτι άλλο.

Αν έπρεπε να βάλω σε μια φράση αυτό που αισθανόμαστε και συζητάμε μεταξύ μας οι μαμάδες, είναι πως...

‘Όταν τα έχουμε μωρά, θέλουμε να μεγαλώσουν, και όταν είναι μεγάλα, λαχταράμε τα μωρά.

Αλήθεια, τι σουρεάλ μαμαδίστικες επιθυμίες είναι αυτές που διατρέχουν το μυαλό μας και γιατί μπερδευόμαστε τόσο; Γιατί κοιτάμε τόσο συχνά τις φωτογραφίες των παιδιών μας όταν ήταν μωρά και μελαγχολούμε που περνάει τόσο γρήγορα ο χρόνος; Ο χρόνος δεν περνάει γρήγορα, απλώς εμείς δεν ζούμε το παρόν για να τον απολαύσουμε. Κοιτάμε μπροστά και πίσω, και χάνουμε την ουσία.

Πήρα αγκαλιά τη μικρή. Για πρώτη φορά σταμάτησα συνειδητά να εύχομαι το στιγίποτε, πέρα από το να ζήσω το εδώ και τώρα. Να ρουφήξω τη μωρουδίλα της, να ζήσω τις στιγμές κοντά της, να της φιλήσω τα βελούδινα μαγουλάκια και να αποκοιμηθώ σε απόσταση αναπνοής από τα ζουμερά χειλάκια της, που πλέον μου δημιουργούν εθισμό.

Στο δωμάτιο μπήκαν τα άλλα δύο μου παιδιά. ‘Ορμησαν να φιλήσουν την μπέμπα, όπως κάνουν ασταμάτητα, και εκείνο το δευτερόλεπτο πάγωσα για λίγο τον χρόνο. Σκέφτηκα πως δεν θέλω ούτε να μεγαλώσουν ούτε να είναι ξανά μωρά. Θέλω μόνο αυτό που βλέπω. Αυτό που ζω. Αυτό που έχω την ευλογία να έχω στο σπίτι μου. Το εδώ και τώρα. Το πριν και το μετά έπαψαν να με αφορούν. Άλλωστε, πώς θα μπορούσα να βρεθώ σε κάτι από τα δύο;

Θα κρατήσω άραγε αυτήν τη στάση ζωής; Δεν ξέρω αν θα τα καταφέρω, όμως υπόσχομαι να προσπαθήσω.

Ευγνωμοσύνη για το τώρα.

Ευγνωμοσύνη για όσα έχουμε.

Ευγνωμοσύνη και για εκείνα που δεν έχουμε.

Το τώρα να ζούμε, κορίτσια, αυτό που μας συμβαίνει και ας αφήσουμε το πριν εκεί που είναι. Και το μετά ας έρθει όταν είναι η ώρα του.





# BABY STEPS BIG CHANGES

Από τη Μυρτώ Κάζη - Photos Anette Cook Photography



Είναι πέρα από κάθε λογική, φαντασία ή περιγραφή η στιγμή που αντικρίζεις για πρώτη φορά το μωρό σου. Η στιγμή που το μωρό, που για μήνες είχες προστατευμένο στην κοιλιά σου, παίρνει την πρώτη του ανάσα και βγαίνει στον κόσμο.

Η πρώτη εικόνα του.  
Το πρώτο κλάμα.  
Η πρώτη επαφή. Δέρμα με δέρμα.  
Η πρώτη αγκαλιά.  
Το πρώτο φιλάκι στο κεφαλάκι του...  
και η μικροσκοπική παλαμίτσα που κρατάει σφιχτά για πρώτη φορά το δάχτυλο της μαμάς, αιώνιο σύμβολο της ένωσης της μάνας με το παιδί της.

Το κρατάς στα χέρια σου και τότε, ξαφνικά, συνειδητοποιείς πως κρατάς το μέλλον.



Κάθε Σεπτέμβριο το *BOOM* γιορτάζει τα γενέθλιά του - πότε πέρασαν κιόλας πέντε χρόνια από τον Σεπτέμβριο του 2019 που συστηθήκαμε; Γι' αυτό, το cover story του νέου μας τεύχους είναι αφιερωμένο στο μέλλον, στα νέα ξεκινήματα, στα baby steps, στα γενναία restarts, σε όλα τα μικρά και διστακτικά πρώτα βήματα που κάνουμε, αλλά και σε όλη την «αόρατη» προσπάθεια που κρύβουν.

*Tiny feet,  
big adventures  
ahead.*

# Made Bride by Antonea

Special occasion girls' gowns βγαλμένα από όνειρο



PHOTO: ΣΑΤΗΡΗΣ ΤΣΑΚΑΛΙΚΑΣ

Δεν χρειάζεται να είναι κάποιος fashion expert για να αναγνωρίσει –με την πρώτη κιόλας ματιά– μία δημιουργία που φέρει την υπογραφή της. Έτσι δεν συμβαίνει όμως με τους σχεδιαστές που έχουν ταυτότητα; Αν και στην περίπτωση της Δήμητρας Αντωνέα ο στόχος αυτός φαίνεται πως κατακτήθηκε από πολύ νωρίς, η χαρά της εξακολουθεί να είναι απεριγράπτη κάθε φορά που της λένε «Είχα πάει καλεσμένη σε έναν γάμο και ήμουν σίγουρη ότι το νυφικό ήταν δικό σου». Και πλέον, έχοντας παρουσιάσει ήδη δύο junior συλλογές με παιδικά occasional φορέματα, ακούει το ίδιο και μετά από βαπτίσεις.

Συνέντευξη στην Εύα Ανυφαντή

Photos: Anette Cook Photography  
Make-up & hair styling: Σαββίνα Σκεπετάρη



Από τα νυφικά, στα βαπτιστικά φορέματα... γιατί εσείς το ζητήσατε!

Εδώ και δύο περίπου χρόνια, στον δεύτερο όροφο του γαλλικής αισθητικής ατελιέ του Made Bride by Antonea μπορεί να θαυμάσει κανείς παραμυθένια φορεματάκια με πολλά layers, ασυμμετρίες, 3D στοιχεία και πολύ χρώμα. Πώς έγινε άραγε αυτή η μετάβαση; «Στην πραγματικότητα, ήταν οι ίδιες οι νύφες που δημιούργησαν αυτή την ανάγκη» απαντά η Δήμητρα Αντωνέα, εξιστορώντας πως «σχεδόν όλα τα ζευγάρια που είχαν αναβάλει τον γάμο τους λόγω πανδημίας επέστρεψαν με ένα μωράκι στην αγκαλιά, εξού και οι τελετές γάμου μαζί με βάπτισμα γνωρίζουν τέτοια άνοδο, σε σημείο που έχει γίνει trend! Ήταν λογικό επακόλουθο οι νύφες αυτές να μου ζητήσουν κι ένα φορεματάκι για τη μικρή τους, και φυσικά δεν μπορούσα να αρνηθώ. Η τεχνογνωσία υπήρχε, τα υλικά επίσης, κι εφόσον έκανα ήδη τα mother-daughter matching dresses, αποφάσισα να δημιουργήσω ολοκληρωμένες συλλογές για βαπτιστικά φορέματα ή special occasion girls' gowns».

Στα σύννεφα!

Τα παιδικά της φορέματα θα μπορούσαν άνετα να κοσμούν την προθήκη ενός μουσείου, ενώ ταυτόχρονα δίνουν την αίσθηση μιας αέρινης κίνησης, όπως αυτή που έχουν τα σύννεφα κατά τη διάρκεια μιας ανοιξιότικης ημέρας... «Είναι μεγάλη πρόκληση για εμένα να σχεδιάζω παιδικά φορέματα τέτοια, ώστε να μπορούν να διαχειριστούν εύκολα τον όγκο και τα ιδιαίτερα χαρακτηριστικά τους ακόμα και παιδιά πολύ μικρής ηλικίας» εξηγεί η Δήμητρα Αντωνέα. Και είναι πράγματι μεγάλο στοίχημα για έναν σχεδιαστή να κρατήσει τις ισορροπίες με τρόπο ώστε η άνεση να μη θυσιάζεται στον βωμό της αισθητικής, πόσο μάλλον όταν έχουμε να κάνουμε με ρούχα που προορίζονται για παιδιά. «Και εδώ, τα υλικά και τα υφάσματα παίζουν σημαντικό ρόλο» τονίζει. «Είμαι πολύ επιλεκτική σε ό,τι αφορά την πρώτη ύλη, διαλέγω τα καλύτερα υφάσματα και τα εισάγω κατ' αποκλειστικότητα από όλον τον κόσμο. Τα φίνα υφάσματα έχουν την ιδιότητα να προσφέρουν αέρινο αποτέλεσμα και γίνονται έτσι τα "εφόδια" που με βοηθούν να υλοποιώ το όραμά μου στον σχεδιασμό – και χωρίς εκπτώσεις».

Το χειροκρότημα

Κάθε φόρεμα που σχεδιάζει η Δήμητρα Αντωνέα αφηγείται μία ιστορία με concept, αρχή, μέση και τέλος, γι' αυτό και η στιγμή της τελικής πρόβας μοιάζει με εκείνη της υπόκλισης. Εδώ όμως, η χαρά, ο ενθουσιασμός, το «ευχαριστώ» δεν εκφράζονται πάντα με λόγια, αλλά με χίλιους διαφορετικούς τρόπους, που ποικίλλουν ανάλογα και με την ηλικία του παιδιού, όπως περιγράφει. «Τα πιο μικρά τρέχουν πάνω κάτω, γελάνε και μας ξεσηκώνουν με τις φωνούλες τους. Τα λίγο μεγαλύτερα είναι συνήθως πιο συνεσταλμένα, και μόλις φορέσουν το φόρεμά τους στροβιλίζονται χαρούμενα μπροστά στους καθρέφτες. Όλα όμως κοιτούν με έκπληξη και, ειδικά όταν έχουμε matchy-matchy outfits με τις μαμάδες, οι αντιδράσεις είναι πολύ συγκινητικές. Οι μαμάδες θαυμάζουν τα μικρά τους και το αντίστροφο!»

Τρυφερές αναμνήσεις... από το μέλλον

Αντί επιλόγου, ζητήσαμε από τη Δήμητρα Αντωνέα να ταξιδέψει στον χρόνο, όταν, περίπου 20 χρόνια μετά, μία κοπέλα θα χαζεύει το βαπτιστικό της φόρεμα. «Εύχομαι κάθε κορίτσι που θα βλέπει φωτογραφίες της βάπτισής του στο μέλλον να χαίρεται με τις επιλογές που έχουν κάνει οι γονείς του και να συναισθάνεται την αγάπη και τη φροντίδα που υποδηλώνουν αυτές οι επιλογές. Επίσης, θέλω να σκεφτεί πόσο fashion-forward ήταν η μαμά του για την εποχή, επιλέγοντας Made Bride by Antonea!»

Αν ετοιμάζεστε να βαπτίσετε την κορούλα σας ή αναζητάτε ένα φόρεμα για μία ιδιαίτερη περίπτωση, περιηγηθείτε στις βγαλμένες από όνειρο junior συλλογές «Rebirth» και «Imaginary Yarn», και κλείστε το ραντεβού σας στο ατελιέ Made Bride by Antonea για μία haute couture mother-daughter, αξεχάστη εμπειρία.



MADE BRIDE  
BY ANTONEA

www.madebride.gr

f Made Bride by Antonea

@madebride

Αφιέρωμα  
Back  
to school



www.boommag.gr

f boommag.gr @boommag.gr

# Μάθημα #1

## Φροντίζουμε τα δοντάκια μας με Unident Kids!

Πρώτο στον πίνακα με τα tasks της ημέρας μπαίνει το βούρτσισμα των δοντιών με την ειδικά σχεδιασμένη σειρά για την καθημερινή προστασία και ενδυνάμωση των ευαίσθητων παιδικών δοντιών και ούλων της InterMed.

Οι φθοριούχες οδοντόπαστες  
**Unident Kids Toothpaste:**

- ☺ Καταπολεμούν την τερηδόνα
- ☺ Δυναμώνουν δόντια και ούλα
- ☺ Αναστέλλουν τη δημιουργία πλάκας
- ☺ Έχουν γεύση τσιχλόφουσας!

Μη φθοριούχος οδοντόπαστα  
**Unident Kids Prebio Toothpaste**  
με πρεβιοτικά για τη φροντίδα των πρώτων βρεφικών δοντιών. Με φυσικά συστατικά και φυσική γεύση ροδάκινου, εξισορροπεί τη στοματική χλωρίδα και προστατεύει από την τερηδόνα και τα οξέα (από 6 μηνών).



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

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

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

Φθοριούχο στοματικό διάλυμα καθημερινής χρήσης **Unident Kids Mouthwash** με γεύση τσιχλόφουσας. Δυναμώνει δόντια και ούλα, καταπολεμά την τερηδόνα, ενώ, λόγω της ειδικής του σύστασης, αναστέλλει τη δημιουργία της μικροβιακής πλάκας. Μην το καταπίνετε! Η εφαρμογή του προϊόντος να γίνεται υπό την επίβλεψη ενήλικα. Για παιδιά κάτω των 6 ετών, συμβουλευτείτε τον οδοντίατρό σας.

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

# Τα είδη των μαμάδων την πρώτη ημέρα του παιδικού σταθμού

Μία μέρα ορόσημο για κάθε μητέρα, η μέρα που ουσιαστικά αποχωρίζεται το παιδί της για πρώτη φορά, είναι η πρώτη μέρα του παιδικού σταθμού. Μπορεί το παραδοσιακό τραγούδι να λέει: «Σήμερα αποχωρίζεται η μάνα από την κόρη» και να εννοεί τον γάμο, όμως ο κανονικός, ο πρώτος, ο επίσημος, ο έντονος αποχωρισμός συμβαίνει πολλά χρόνια πριν, εκεί περίπου στα 2,5 με 3 έτη που, εν αγνοία του, το παιδί θα δει για πρώτη φορά, σε όλη του τη μεγαλοπρέπεια, το είδος στο οποίο ανήκει η μαμά του. Γιατί εκεί θα τη δει όπως δεν την έχει ξαναδεί. Γιατί η μαμά την πρώτη ημέρα του παιδικού σταθμού ξεδιπλώνει ένα ταλέντο που το κρατούσε καλά κρυμμένο για περίπου 3 χρόνια.

Τα είδη των μαμάδων την πρώτη ημέρα του παιδικού σταθμού, λοιπόν.

- Από τη Μιρτώ Κάζη -



## Η «κλαίω-με-λυγμούς-σε-λέβελ-κηδείας» μαμά

Η «κλαίω-με-λυγμούς-σε-λέβελ-κηδείας» μαμά είναι ίσως το είδος μάνας που συναντάμε περισσότερο... σε μεσογειακά κλίματα, όπου το συναίσθημα και η εξωτερική έκφραση αυτού ευδοκούν. Έχει ξεκινήσει να κλαίει (με λυγμούς) από την πρώτη φορά που επισκέφθηκε τον παιδικό σταθμό. Τέλη Αυγούστου το κλάμα αρχίζει να ακολουθεί ανοδική πορεία και παραμονές της μεγάλης ημέρας, η «κλαίω-με-λυγμούς-σε-λέβελ-κηδείας» μαμά κλαίει μόνη της, απαρνηρόρητη, στο μαξιλάρι της, γιατί της είναι αδύνατο να διαχειριστεί αυτό που έρχεται. Το πρωί της μεγάλης ημέρας ξυπνάει με πρησμένα μάτια, ενώ μερικά αναφιλητά ξεφεύγουν άθελά της, μαζί με ένα γλυκό και καθησυχαστικό χαμόγελο προς το τρίχρονο που την κοιτάζει καλά καλά, καθώς έχει λάβει διττό νίβε. Από τη μία η μανούλα του του λέει με λόγια πως «όλα θα είναι τέλεια», ενώ την ίδια στιγμή εκείνο το εκλαμβάνει ως «όλα θα πάνε στραβά».

Άφιξη στον παιδικό. Ανάσες. Αναφιλητό. Κοιτάζει το τρίχρονο από τον καθρέφτη του αυτοκινήτου. «Κακούργες δασκάλες, υπουργοί Παιδείας, πανεπιστημιακοί και όλοι οι υπεύθυνοι του συστήματος που παίρνετε τα παιδιά μας στο σχολείο από τόσο μικρή ηλικία». Η δασκάλα πλησιάζει. Καρχαρίας στην ανοιχτή θάλασσα να την πλησίαζε, πιο άνετη θα ήταν. Σφίγγει δόντια, χέρια και την καρδιά της. Πώς θα γίνει τώρα αυτό;... Δίνει το παιδί της, αλλά στην ουσία προσποιείται ότι το δίνει. Το κρατάει στην αγκαλιά της. Η καλοπροαίρετη δασκάλα, ετών 26, βλαστημάει την ώρα και τη στιγμή που δεν άκουσε τη μαμά της και δεν πήρε το μαγαζί με τα ρούχα που είχαν στα λίκια για να ακολουθήσει καριέρα νηπιαγωγού, αλλά, με χαμόγελο γλυκό και καθησυχαστικό (προς το παρόν), προσπαθεί να ξεκολλήσει το τρίχρονο από τη μαμά, που το κρατάει σφιχτά κολλημένο πάνω της. Τραβάει η δασκάλα, τραβάει η μάνα, το τρίχρονο μοιράζεται στα δύο και, τελικά, έπειτα από διαπραγματεύσεις επιπέδου ΟΗΕ (μεταξύ δασκάλας και μαμάς - το παιδί δεν έχει κανένα πρόβλημα μέχρι στιγμής), η δασκάλα κερδίζει τη μάχη της πρώτης ημέρας. Η «κλαίω-με-λυγμούς-σε-λέβελ-κηδείας» μαμά φεύγει με αργά βήματα. Πάντα όπισθεν. Φοράει τα υπερμεγέθη κατάμαυρα γυαλιά της (την πλερέζα την άφησε σπίτι) και είναι έτοιμη να επιστρέψει για να απαγάγει το παιδάκι της στο πρώτο «κιχ» που θα ακούσει. Έλα όμως που το παιδάκι μπαίνει χαρούμενο στον παιδικό. Πάντα περπατώντας αργά και όπισθεν για να έχει οπτική επαφή με το τρίχρονο, ακουπίζει με τα χέρια της μύτη και μάτια, βγάζει δύο ακόμα χαρακτηριστικούς λυγμούς και φεύγει για το γραφείο. Θα συνεχίσει το κλάμα εκεί. Άλλωστε, και οι επόμενες μέρες δεν θα είναι εύκολες. Και αυτό το ξέρει, και εκείνη αλλά και η δασκάλα.

## Η «έχουμε-υαι-δουλειές-πάρτε-το-να-φύγω» μαμά

Ο Άτο Μπόλτον θα ζήλευε τον χρόνο που κάνει η «έχουμε-και-δουλειές-πάρτε-το-να-φύγω» μαμά για να βγει από το αυτοκίνητο, να βγάλει το παιδί της κακήν κακώς από το πίσω κάθισμα και να το παραδώσει σαν φλεγόμενη πατάτα στη νηπιαγωγό, που ψελλίζει ένα «καλημέρα σας», ενώ εκείνη έχει ήδη δώσει φιλί, έχει κάνει γρήγορη αγκαλιά και βάζει τη ζώνη του αυτοκινήτου της πατώντας το γκάτζι, κι ενώ, φυσικά, έχει ήδη συνδεθεί με το

Bluetooth και μιλάει με διπλή κλήση για δουλειά και τις εκκρεμότητες στο γραφείο που είναι ΠΑΡΑ ΠΟΛΛΕΣ. Η παράδοση (και η παραλαβή) του τρίχρονου στον παιδικό σταθμό είναι απλά ένα μικρό bullet στην ημέρα της και δεν μπορεί να της τραβήξει περισσότερη ενέργεια από κάποιο από τα υπόλοιπα. Κάνει check και προχωράει ακάθεκτη, καθώς η ώρα είναι 08:35 (είναι 5 λεπτά εκτός χρόνου), και ως το βράδυ, που θα κλείσει για τελευταία φορά το laptop της και θα βάλει για φόρτιση το smartwatch της, τα to-dos είναι τόσα πολλά, που κανείς δεν μπορεί να την καταλάβει. Η «έχουμε-και-δουλειές-πάρτε-το-να-φύγω» μαμά ζει σε έναν δικό της κόσμο, όπου, ναι, υπάρχει φυσικά αγάπη για το παιδί, αλλά το βασικό της πάθος είναι η δουλειά της. Ο εθισμός της στο πρόγραμμα, τις λίστες, την οργάνωση και το time plan είναι τέτοιος, που κανένα κέντρο απεξάρτησης δεν είναι αρκετό ώστε να τη συνετίσει. Ζει μέσα από αυτό και το μόνο πράγμα που της δίνει χαρά είναι η εκπλήρωση των χιλιάδων υποχρεώσεών της. Στην απονευματική παραλαβή, κοιτώντας εμμονικά το κινητό της που χτυπάει, λέει και το αστεϊάκι «δεν μπορείτε να το κρατήσετε και για βράδυ;». Δεν γελάει κανείς, αλλά αυτό δεν έχει καμία σημασία.

## Η «είμαι-έμπειρη-ιάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά

Συνήθως φτάνει στον παιδικό σταθμό ούτε νωρίς ούτε αργά, είναι συγκινημένη ούτε πολύ ούτε λίγο, οι αντιδράσεις της είναι ούτε έντονες ούτε άτονες. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά φτάνει στον παιδικό με ύφος «κάντε στην άκρη να περάσω, απόψε θα σας ξεπεράσω», γιατί πολύ απλά... ξέρει.

Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά γνωρίζει. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά έχει εμπειρία. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά έχει αυτοπεποίθηση. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά έχει άποψη. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά έχει διαβάσει 6 βιβλία για τον αποχωρισμό, 31 άρθρα σε ξένα sites και έχει κάνει 4 pre-school sessions με ειδικούς ψυχολόγους διαφορετικών σχολών, ώστε να είναι απολύτως ενημερωμένη.

Έχει αυτό το γλυκό βλέμμα, που πίσω του όμως κρύβει φλόγες αν κάποιος κάνει το λάθος και τολμήσει να την αμφισβητήσει. Έχει αυτό το γλυκό χαμόγελο και τη διάθεση να συμβουλευτεί κάθε «ταλαίπωρη μανούλα», που όμως πίσω του κρύβει καρφιά αν κάποια δεν ακούσει τις συμβουλές της.

Άλλωστε, είναι τόσο υπέροχη. Είναι καλοχτενισμένη, καλοντυμένη, φοράει κολόνια (ούτε πολύ βαριά για πρωί ούτε πολύ ελαφριά για παιδικό) και περπατάει -κάποιοι θα έλεγαν ότι καλπάζει- γεμάτη αυτοπεποίθηση. Έλα, παιδιά. Η «είμαι-έμπειρη-κάντε-χώρο-να-περάσω» μαμά την πρώτη ημέρα του παιδικού την παίζει στα δάχτυλα του ενός χεριού και το μόνο που θέλει είναι να δείξει τον σωστό δρόμο και στις άλλες κατάκοπες μανούλες που προσπαθούν να διαχειριστούν αυτές τις δύσκολες στιγμές. Τους χαμογελάει από συμπόνια και τους χαϊδεύει απαλά το μπράτσο. «Γλυκιά μου, μια μέρα θα τα καταφέρεις κι εσύ» είναι σαν να τους λέει, και ένα μειδίαμα σχηματίζεται στα πλοίαμα και σουπερ ενυδατωμένα χείλη της. Χαιρετάει το τρίχρονο, κάνει το ritual «αγκαλίτσα-φιλάκι στη μαμά-high five» και φεύγει θριαμβεύτρια προς την έξοδο. Αν τολμάτε, πείτε ότι δεν τη ζηλεύετε.

Το άρθρο αυτό είναι χιουμοριστικό φυσικά και δεν περιγράφει καμία από εμάς ή τις φίλες μας, που έχουμε καταφέρει να διαχειριστούμε τον αποχωρισμό του παιδιού μας από την πρώτη ημέρα στον παιδικό σταθμό με αξιοπρέπεια, δυναμισμό και αυτοπεποίθηση. Τη δική μου, πανηγυρική εμπειρία αποχωρισμού στον Οδυσσέα μπορείτε να τη διαβάσετε εδώ.



# SCHOOL DRESS CODE by Alouette

Άνετες φόρμες, απαλά hoodies, κολάν σε πολλά χρώματα και σχέδια, μπλούζες με cute patterns, ζεστά γιλέκα και μπουφάν, sneakers και μποτάκια, αμέτρητες σχολικές τσάντες και κασετίνες με τους αγαπημένους ήρωες των παιδιών.

Αυτά είναι τα **SOS** της νέας σχολικής χρονιάς και θα τα βρείτε **ΟΛΑ** στην **Alouette!**



Μπλούζα φούτερ με glitter λεπτομέρειες και κολάν



Μπλούζα Moovers με ανάγλυφο τύπωμα

1. Σακίδιο πλάτης, ισοθερμική τσάντα φαγητού και δοχείο φαγητού Minecraft
2. Σακίδιο πλάτης, κασετίνα, παγούρι και δοχείο φαγητού Δεινόσαυρος
3. Σακίδιο πλάτης Paul Frank Skate
4. Σακίδιο πλάτης, κασετίνα και παγούρι Καρχαρίας
5. Σακίδιο πλάτης και παγούρι Batman
6. Σακίδιο πλάτης, δοχείο φαγητού και παγούρι Flash
7. Σακίδιο πλάτης και δοχείο φαγητού Superman

BACK  
TO  
SCHOOL



Μπλούζα φούτερ με ανάγλυφο τύπωμα και κολάν Gym Tonic με γυαλιστερό τύπωμα

Μπλούζα Hello Kitty με μεταλλικά στοιχεία και παντελόνι φόρμας φούτερ

Σακίδιο πλάτης και παγούρι Santoro Gorjuss Don't fly away



Μπουφάν Paul Frank διπλής όψης



# SEPTEMBER

Let's get organized!

- Από την Εύα Ανυφαντί -

Διαλέγουμε τσάντα και παίρνουμε φόρα για τη νέα σχολική χρονιά!



Πατίν 2 σε 1 Highwaykick 1 Lifestyle με κράνος και αποθηκευτικό χώρο, Scoot and Ride, [www.scootandride.gr](http://www.scootandride.gr)



Ράφι για βιβλία Charlie, Bloomingville MINI

«Ψάξε - λύσε - μάθε», βιβλίο δραστηριοτήτων από την ομάδα Η γεωγραφία είναι πολύ cool, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)



«Είμαι 2 και μπορώ» της Κατερίνας Χριστόγεργου, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, [www.metaixmio.gr](http://www.metaixmio.gr)

Ξύλινο ημερολόγιο, Konges Sløjd



«Διαβάζοντας με το παιδί μου στο σπίτι» (Βιβλίο για γονείς) των Τερέζας Μπάουμ, Παναγιώτας Δεληγιάννη, Εκδόσεις ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ, [www.metaixmio.gr](http://www.metaixmio.gr)



Σακίδιο πλάτης Satchel Mrs. Unicorn, Trixie



Σακίδιο πλάτης Jules, Lilliputiens, Up Up and Away, [www.upupandaway.gr](http://www.upupandaway.gr)



Σακίδιο πλάτης Mr. Parrot, Trixie



Σακίδιο πλάτης με δεινόσαυρους, Powell Craft



Σακίδιο πλάτης καρχαρίας, Stella McCartney Kids



Σακίδιο πλάτης My first bag, Childhome, Lapin House, [www.lapinkids.com](http://www.lapinkids.com)



Σακίδιο πλάτης τρόλεϊ νηπιαγωγείου Paul Frank Ufo, Alouette, [www.alouette.gr](http://www.alouette.gr)



Παιδική τσάντα Billieblush, Lapin House, [www.lapinkids.com](http://www.lapinkids.com)



# OCTOBER

Leaves are falling, autumn is calling

Η μέρα μικραίνει, μεγαλώνει όμως η νύχτα... και τότε είναι που τα παραμύθια ζωντανεύουν!



Φορμάκι & σαλιάρια, Kissy Kissy

Παντόφλες τигράκια Chipmunks, Childrensalon



Ζακέτα φούτερ με κουκούλα και τύπωμα, H&M



Ξενώνας μικρών ζώων, JUNIOR, PLAYMOBIL, [www.playmobil.gr](http://www.playmobil.gr)



Licensed neon φωτιστικά, Paladone

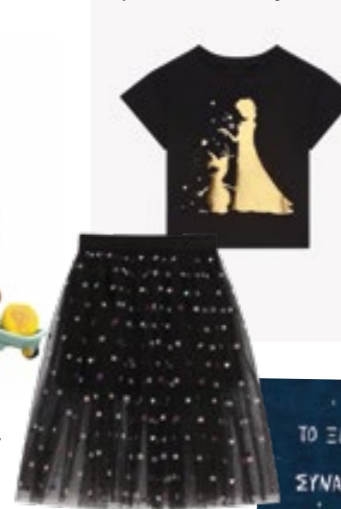


Φόρεμα από ύφασμα φούτερ & sneakers Λίλο & Στιτς © DISNEY, ZARA



Φορμάκι με τουτού & scrunchie, Posh Peanut

T-shirt Frozen & τούλινη φούστα, Givenchy Kids



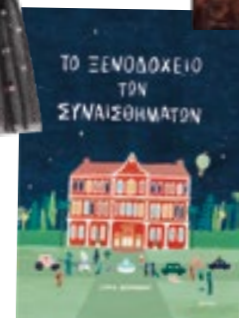
Προβολέας με ήχους Rabbit Pabobo, Lapin House, [www.lapinkids.com](http://www.lapinkids.com)



Φόρεμα Peter Rabbit™ x Gucci, Gucci



Πιτζάμα με σχέδια που φωσφορίζουν στο σκοτάδι & καλάθι, Posh Peanut



Φόρεμα πήγασος MOLO, bambinifashion.com

«Το ξενοδοχείο των συναίσθημάτων» της Lidia Brankovic, Εκδόσεις ΔΙΟΠΤΡΑ, [www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)

Παιδική φωτογραφική κάμερα Rookie (απόχρωση Oat), Hoppstar, [www.hoppstar.com](http://www.hoppstar.com)



Αδιάβροχο σετ,  
Konges Sløjd



# NOVEMBER

Rain of happiness!

Παίρνουμε τις ομπρέλες μας,  
φοράμε τα πιο fashionable  
αδιάβροχα και γαλοτσάκια και  
κυνηγάμε ουράνια τόξα!

Γαλότσες Igor,  
Lapin House,  
www.lapinkids.com



Γαλοτσάκια Peppa  
Pig, Mini Melissa

Γαλότσες με σχέδιο  
κοτοπουλάκι, Stella  
McCartney Kids

Χαμηλές γαλότσες Cameo Brown,  
Konges Sløjd, Up Up and Away,  
www.urupandaway.gr

Γαλότσες με γοργόνες  
Chipmunks, Childrensalon



Διασκέδαση στα σύννεφα με  
τον Μίκυ και τη Μίνι Μάους,  
JUNIOR & Disney, PLAYMOBIL,  
www.playmobil.gr



Ομπρέλα Flip  
Flap la girafe,  
Vilac

Αδιάβροχο με σχέδιο  
καρχαρία Playshoes,  
Childrensalon



PVC καρό κάπα,  
Dolce & Gabbana

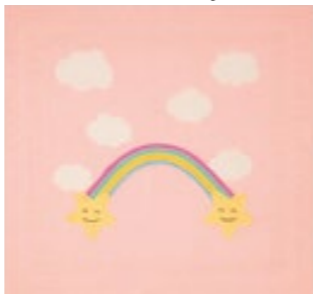


Αδιάβροχο Pedia Jacket και  
γαλοτσάκια Jesse Thermo  
Rainboot, Lieewood



Γαλότσες & αδιάβροχο με  
καρδούλες, Hatley

Κουβέρτα με αστεράκια  
και ουράνιο τόξο,  
Stella McCartney Kids



## New SCHOOL year!

13 & 3 must-have αξεσουάρ

Best buddies για την τσάντα

Clip-on Λούτρινα Sonic Prime και Brawl Stars | P.M.I.



Backpack Buddies |  
Paladone



Pins | Loungefly

Δεν θα λείπουν από uaμία uaσετίνα

Σφραγιδάκια με όλους τους αγαπημένους ήρωες  
PAW Patrol, Sonic Prime και Brawl Stars | P.M.I.



Γόμες-παζλ με φιγούρες PAW Patrol | P.M.I.

Στις απογευματινές δραστηριότητες,  
στην ευδρομή, στο πάρκο... παντού και  
πάντα μαζί!

Παγούρια και φαγητοδοχείο | Stor



Μπρελόκ PAW Patrol  
και Brawl Stars | P.M.I.





## Ώρα για lunch break!

Σαντουισάκι ή φρουτοσαλάτα; Σπιτική τυρόπιτα ή μπισκοτάκια; Μακαρόνια με κιμά ή κοτόπουλο; Ό,τι κι αν έχει το μενού σήμερα, βρήκαμε τα πιο χρωματιστά και ιδιαίτερα σκεύη, αλλά και τις πιο εντυπωσιακές τσάντες φαγητού που... ανοίγουν την όρεξη!



ΣΝΑΚ



Τσαντάκια για σνακ Unicorns, **Bumkins** | Δοχείο φαγητού από σιλικόνη και σετ με πιρούνι, κουτάλι και μαχαίρι Mr. Dino, **Trixie**

Δεν ξεχνάμε να πίνουμε νερά!



Μπουκάλια νερού 500 και 350 ml, Mrs. Bumblebee, Mr. Parrot και Mr. Shark, όλα **Trixie**

LUNCH



Φαγητοδοχείο Mrs. Cat, **Trixie** | Θερμικό τσαντάκι φαγητού Mr. Lion, **Trixie** | Δοχείο τύπου «bento» με 5 χωριστά διαμερίσματα και κουταλοπίρουνα, **Munchkin**

Lunch bags για να τα βάζουμε όλα μέσα ταυτοποιημένα.



Τσάντες φαγητού Construction και Mermaids, **The Lunch Bags**



Για να μη ζηλεύουν η μαμά κι ο μπαμπάς, διαλέξαμε και για εσείς...

Σετ μαχαιροπίρουνων πλήρους μεγέθους, 4 τεμαχίων και δοχεία φαγητού 300 και 500 ml, όλα **Chilly's**



trixie

infante imagination

Τα αγαπημένα ζωάκια των παιδιών πρωταγωνιστούν στις τσάντες τους και τα συντροφεύουν στα πρώτα τους βήματα στο σχολείο!

HAPPY

Καψάλη 8, Αθήνα. Τ: 2107294899

www.instahappy.gr

@instahappygr



## Φρόσω Φωτεινάκη

«Ενσυναίσθηση είναι η στιγμή που οι καρδιές μας χτυπούν στον ίδιο ρυθμό»

Με παραδείγματα βγαλμένα από την καθημερινότητα των παιδιών, εξηγεί η συμβουλευτική ψυχολόγος Φρόσω Φωτεινάκη μία παράξενη αλλά τόσο σπουδαία λέξη στο νέο παιδικό βιβλίο της, που έγινε αφορμή για μία ακόμα αληθινά αποκαλυπτική συνέντευξή μας.

Συνέντευξη στη Γεωργία Καρυάνη

**Κυρία Φωτεινάκη, πώς προέκυψε η ιδέα του νέου παιδικού βιβλίου σας;**

Η ιδέα ήρθε από την οδυνηρή συνειδητοποίηση της βιαιότητας που χαρακτηρίζει την εποχή και την κοινωνία μας. Βία στις σχέσεις, στις οικογένειες, στα σχολεία, στους δρόμους. Αποφάσισα λοιπόν να δώσω τη δική μου απάντηση. Η ενσυναίσθηση είναι η ισχυρή ικανότητα που επιδρά κατασταλτικά σε κάθε βία και σκληρή συμπεριφορά, μυνώντας μας στον σεβασμό του εαυτού μας και των άλλων. Μας επιτρέπει να επικοινωνούμε και να ζούμε σε αυτό τον πολύπλοκο, διαφορετικό και απαιτητικό κόσμο με ασφάλεια. Όπως γράφει ο Roger Ebert: «Πιστεύω πως η ενσυναίσθηση είναι η πλέον απαραίτητη ποιότητα πολιτισμού».

**Τι διακρίνει την ενσυναίσθηση από έννοιες όπως η συμπόνια;**

Ο Ehmann παρατηρεί ότι η έννοια «συμπόνια» εμπειριέχει στοιχεία όπως ο οίκτος, η λύπηση, που δεν χαρακτηρίζουν την ενσυναίσθηση. Για παράδειγμα, βλέποντας έναν άστεγο, ίσως κάποιος αισθανθεί λύπηση και επιλέξει να του αφήσει κάποια χρήματα. Αυτό είναι συμπόνια. Αν, από την άλλη, κάνουμε μια προσπάθεια να δούμε τον κόσμο μέσα από τα δικά του μάτια, αν αναρωτηθούμε πώς είναι η δική του ζωή και ποια ζωή θα του άρεσε, ίσως αν κάναμε και μια συζήτηση μαζί του, τότε θα μπορούσαμε να πούμε πως δείξαμε ενσυναίσθηση, διότι προσπαθήσαμε να δούμε τη ζωή μέσα από τα μάτια του. Η ενσυναίσθηση είναι ένας συντονισμός της ψυχής, είναι η στιγμή που –όπως γράφω και στο βιβλίο μου– οι καρδιές μας χτυπούν στον ίδιο ρυθμό. Πόσο καταπληκτικό είναι αυτό;

**Πιστεύετε ότι ακόμα περιμένουμε κυρίως από τα κορίτσια να αναπτύξουν ενσυναίσθηση, ότι συνεχίζουμε να μεγαλώνουμε τα παιδιά μας διαφορετικά ανάλογα με το φύλο τους;**

Παρότι διανύουμε μια εποχή με πολλές πηγές ενημέρωσης και προβληματισμού αναφορικά με τα έμφυλα στερεότυπα, όσα έχουμε εσωτερικεύσει ως γενιά από το δικό μας μεγάλωμα επιμένουν και αναδύονται. Ακόμα και σήμερα διατηρούμε διαφορετικές προσδοκίες, για παράδειγμα, από ένα κορίτσι να είναι κατανοητικό και ευαίσθητο, ενώ από ένα αγόρι δυναμικό και ανθεκτικό. Βλέπω γονείς να ανησυχούν για το πώς θα τα καταφέρει, π.χ., στη ζωή το ευαίσθητο αγόρι τους. Λέω συχνά ότι η ενσυναίσθηση, η επαφή με το συναίσθημά μας, η ευαισθησία, δεν είναι αδυναμία, αλλά μια υπερδύναμη που μας συνδέει με τον εαυτό μας και με τους άλλους με τρόπο ουσιαστικό και ενδυναμωτικό.

**Τελικά, τα παιδιά έχουν μεγαλύτερη ενσυναίσθηση από εμάς, τους «μεγάλους»;**

Τα παιδιά στέκονται ενσυναίσθητικά από την προσχολική ηλικία εκδηλώνοντας τρυφερότητα και συμπάρασταση στους γονείς, στους δασκάλους, στους συμμαθητές, στα ζώα. Φυσικά το κατά πόσο θα δοθεί χώρος σε αυτή την τρυφερή τους στάση απέναντι στους άλλους θα εξαρτηθεί από το περιβάλλον στο οποίο μεγαλώνουν, από τη θέση της ενσυναίσθησης ως αξίας μέσα στην οικογένεια, από την παρουσία της ανάμεσα στο ζευγάρι –δεν είναι καθόλου τυχαία η επιλογή μου να μπει και μια ιστορία ενσυναίσθησης και αμοιβαίας κατανόησης ανάμεσα στο ζευγάρι στο βιβλίο–, αλλά και από το κοινωνικό βλέμμα της οικογένειας.

Το βιβλίο *Τρώγεται η ενσυναίσθηση;* της Φρόσως Φωτεινάκη, σε εικονογράφηση Φωτεινής Τίτκου, κυκλοφορεί από τις εκδόσεις Διόπτρα.

[www.dioptra.gr](http://www.dioptra.gr)



## Πώς να μιλήσεις στα παιδιά για...

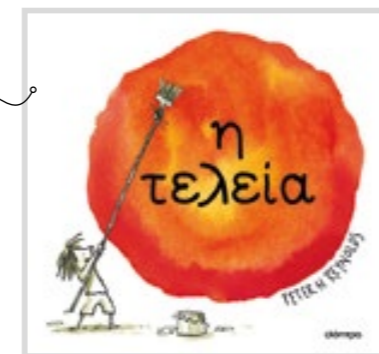
τη δύναμη των συναισθημάτων και την αξία της αποδοχής τους



την αξία της φιλίας και της ανιδιοτελούς αγάπης που μένει αναλλοίωτη στον χρόνο



την αξία της προσπάθειας, της αυτοεκτίμησης και της αυτοπεποίθησης



τη σημασία της προσπάθειας και την εμπιστοσύνη στις δυνατότητές τους



την υπερδύναμη της ενσυναίσθησης, τη δεξιότητα που είναι η απάντηση σε κάθε μορφή βίας



την αξία που έχει το ταξίδι και όχι ο προορισμός



# Στα Εκπαιδευτήρια Γείτονα τα παιδιά μαθαίνουν να αγαπούν την ευθύνη

«Ν' αγαπάς την ευθύνη. Να λες: Εγώ, εγώ μονάχος μου έχω χρέος να σώσω τη γη. Αν δε σωθεί, εγώ φταίω» γράφει ο Νίκος Καζαντζάκης στην *Ασκητική*.

Πώς θα μάθουμε όμως στα παιδιά μας να αγαπούν την ευθύνη, να γίνουν δηλαδή, μεγαλώνοντας, ενεργοί, σκεπτόμενοι πολίτες που παίρνουν πρωτοβουλίες και φροντίζουν για μία ποιοτική ζωή και μία δίκαιη κοινωνία;

Το εκπαιδευτικό πρόγραμμα των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, ήδη από το νηπιαγωγείο, είναι εμπλουτισμένο με πλήθος δημιουργικών δραστηριοτήτων, μέσα από τις οποίες καλλιεργούνται η κριτική σκέψη, η ενσυναίσθηση αλλά και η υπευθυνότητα. Το σχολείο όμως δεν αρκεί. Χρειάζεται να προσπαθούμε και εμείς οι γονείς να ενθαρρύνουμε τα παιδιά μας προς την ίδια κατεύθυνση. Πώς θα το καταφέρουμε;

Η Μαρία Παπαθανασίου, Διευθύντρια Α', Β', Γ τάξεων Δημοτικού των Εκπαιδευτηρίων Γείτονα, μας δίνει μερικές ιδέες.



Freepik

Το σπίτι είναι ο πρώτος μικρόκοσμος των παιδιών μας αλλά και το πρώτο περιβάλλον μάθησης. Και χρειάζεται, ήδη από τη νηπιακή ηλικία, να στρέψουμε το ενδιαφέρον τους σε πρακτικές που προβληματίζουν, κινητοποιούν, οδηγούν τα παιδιά σε διερεύνηση και εύρεση λύσεων, και όχι σε επαναλαμβανόμενες διαδικασίες και σχηματοποιημένες δράσεις. Γιατί μόνο έτσι θα καλλιεργήσουν την κριτική σκέψη και τη δημιουργικότητά τους, δύο εξαιρετικά πολύτιμα εφόδια, αφού αποτελούν θεμέλιο για κάθε μορφή μάθησης, αλλά και το πιο σημαντικό εργαλείο που διαθέτει ο άνθρωπος για να αισθάνεται ελεύθερος, να παίρνει αποφάσεις, να εξελίσσεται και να δηλώνει την ουσιαστική παρουσία του σε αυτόν τον κόσμο.

Πώς όμως μπορούμε να το εφαρμόσουμε; Με απλές, καθημερινές συνήθειες, όπως:

1. Εντάσσουμε στο πρόγραμμα των παιδιών απογευματινές εξωσχολικές δραστηριότητες που τα φέρνουν σε επαφή με τον αθλητισμό, τις τέχνες, την εκμάθηση ξένων γλωσσών κ.ά.
2. Δίνουμε τη δυνατότητα στα παιδιά να αποφασίσουν, για παράδειγμα, τι θα φάνε για βραδινό ή τι θα φορέσουν, αλλά και να εξηγήσουν πώς κατέληξαν στην κάθε τους επιλογή. Επίσης, πάντα συζητάμε μαζί τους και τους ζητάμε να αξιολογήσουν την κάθε απόφασή τους βάσει των συνεπειών της. Με τον τρόπο αυτό ενισχύουμε το αυτοσυναίσθημά τους. \*Δίνουμε πολύ μεγάλη σημασία στη συναισθηματική νοημοσύνη. Αναφέρουμε συνεχώς ότι δεν είναι καλό να παίρνουμε αποφάσεις όταν δεν μας το επιτρέπει η συναισθηματική μας κατάσταση, για παράδειγμα, όταν είμαστε πολύ θυμωμένοι ή λυπημένοι, ή ακόμα κι ενθουσιασμένοι.
3. Δεν επικρίνουμε και δεν τιμωρούμε το «λάθος». Μην ξεχνάμε πως το λάθος κυοφορεί το σωστό. Γι' αυτό αφήνουμε τα παιδιά να εντοπίσουν το λάθος και να εξηγήσουν γιατί δεν είναι σωστό. Στο σημείο αυτό δεν προβάλλουμε ποτέ τον εαυτό μας ως αυθεντία ούτε λέμε πως εμείς ξέρουμε το σωστό. Επιτρέπουμε τη γόνιμη αμφισβήτηση και προκαλούμε να βρουν αν το «σωστό» είναι μόνο ένα.
4. Αφήνουμε τα παιδιά να αποτύχουν (πάντα με ασφάλεια), γιατί έτσι θα αποκτήσουν μεγαλύτερο κίνητρο για επιτυχία, και καταπολεμούμε την τελειομανία, η οποία, αν δεν την προσέξουμε, οδηγεί στην παραίτηση.
5. Δεν προσφέρουμε έτοιμες λύσεις στα προβλήματά τους, όπως πώς να καθαρίσουν το δωμάτιό τους ή πώς να φτιάξουν το κολασιό τους, κ.ά.
6. Φτιάχνουμε μαζί τους παραμύθια, ακόμα και μέσα στο αυτοκίνητο κατά τη διάρκεια μιας διαδρομής, και μετά τα γράφουμε και τα εικονογραφούμε. Έτσι περνάμε ποιοτικό χρόνο μαζί τους, ενθαρρύνοντας την ελεύθερη πλοήγηση στον χώρο της φαντασίας και του πιθανού!
7. Φέρνουμε τα παιδιά μας σε επαφή με προσωπικότητες που έχουν διακριθεί για το έργο τους (λογοτέχνες, αρχιτέκτονες, ζωγράφους, μουσικούς) και επισκεπτόμαστε όσο μπορούμε πιο συχνά μουσεία και καλλιτεχνικές εκθέσεις.

## Οι ερωτήσεις - υφειδιά

Καλό είναι να αξιοποιούμε κάθε ευκαιρία στην καθημερινή μας αλληλεπίδραση, διατυπώνοντας ερωτήματα που υποστηρίζουν τη δημιουργικότητα, όπως:

- «Τι νομίζεις ότι θα συμβεί στη συνέχεια;»
- «Μπορείς να συγκρίνεις αυτά τα πράγματα; Ποιο προτιμάς και γιατί;»
- «Υπάρχει καλύτερη λύση για...;»
- «Αν μπορούσες, τι θα άλλαζες στον χαρακτήρα σου;»
- «Πώς μπορείς να διατηρείς το δωμάτιό σου καθαρό;»
- «Πώς μπορείς να γίνεις καλύτερος/η στο;...»
- «Πώς θα ντυνόσουν αν πηγαίναμε στο βουνό;»
- «Τι χρώμα έχουν η χαρά, η λύπη, ο φόβος, η αγάπη;»
- «Μπορείς να φτιάξεις ένα πλάνο για το Σαββατοκύριακο;»
- «Αυτό που βλέπουμε τι σου θυμίζει;»
- «Πώς μπορείς να χωρίσεις τα παιχνίδια σου σε ομάδες; Εξήγησέ μου!»
- «Μπορείς να εξηγήσεις στους φίλους σου πώς να έρθουν στο σπίτι μας;»

Μαμά και μπαμπά, μην ξεχνάτε πως, πάνω απ' όλα, απαραίτητη προϋπόθεση για να βρουν γόνιμο έδαφος οι παρεμβάσεις μας είναι η διαμόρφωση ενός ευρύτερου οικογενειακού περιβάλλοντος που θα διακατέχεται από έκδηλη στοργή, εμπιστοσύνη, σεβασμό, ανεκτικότητα και ενθάρρυνση για αυτονομία μέσα σε όρια. Γιατί οι στοργικοί και ανεκτικοί γονείς βοηθούν με τη στάση τους τα παιδιά τους να αποκτήσουν συναισθηματική σταθερότητα, κοινωνικότητα, φιλική διάθεση, αυτοπεποίθηση και έμφηση στις υψηλές επιδόσεις και τη δημιουργικότητα.



[www.geitonas.edu.gr](http://www.geitonas.edu.gr)

Εκπαιδευτήρια Γείτονα

Διεύθυνση: Βάρη Αττικής  
Τηλέφωνο: 210 9656200  
E-mail: [mail@geitonas-school.gr](mailto:mail@geitonas-school.gr)

# Το παιδί μου έχει άγχος! Πώς θα το βοηθήσω;

Μπορεί η ανεμελιά να αποτελεί συνώνυμο της παιδικής ηλικίας, όμως υπάρχουν περίοδοι και φάσεις που τη σκεπάζει η σκιά του άγχους. Πώς θα καταλάβουμε ότι το παιδί μας έχει άγχος και πώς θα το βοηθήσουμε;

Συνέντευξη με τη Σοφία Παπαφάνη και τη Δώρα Χαρατσάρη, λογοθεραπεύτριες και δημιουργούς του Κέντρου Ειδικής Αγωγής Logocare.

- Από την Εύα Ανυφαντή -

## Σοφία και Δώρα, γιατί τελευταία ακούμε όλο και συχνότερα για αγχώμενα παιδιά, ακόμα και σε πολύ μικρές ηλικίες;

Κάθε αναπτυξιακό στάδιο συνοδεύεται από τις αντίστοιχες προκλήσεις, που μπορεί πράγματι να προκαλέσουν σε ένα παιδί στρες, και ως έναν βαθμό είναι λογικό. Η εκπαίδευση του αλφάβητου, για παράδειγμα, είναι μια τέτοια απαιτητική διαδικασία. Ακόμα, γεγονότα που μπορεί να συμβούν σε μια οικογένεια, χαρμόσυνα, όπως ο ερχομός ενός νέου μέλους, ή μερικές φορές και δυσάρεστα, έχουν αντίκτυπο σε ένα παιδί. Και φυσικά, οι αντιδράσεις ποικίλλουν. Ορισμένα παιδιά κλείνουν στον εαυτό τους, άλλα παραπονιούνται για πονοκεφάλους ή στομαχόπονο, και άλλα δεν θέλουν να αποχωριστούν την ασφάλεια του σπιτιού.

## Γιατί το σχολείο αγχώνει τόσο πολύ τα παιδιά;

Το σχολικό πλαίσιο είναι το πρώτο οργανωμένο περιβάλλον στο οποίο εκτίθενται τα παιδιά. Ξαφνικά πρέπει να διαχειριστούν πολλά νέα δεδομένα, αρχίζουν να μπαίνουν στη ζωή τους περισσότεροι κανόνες, καθημερινές υποχρεώσεις, συγκεκριμένα καθήκοντα και απαιτητικές εργασίες που πρέπει να φέρουν εις πέρας. Επίσης, ξεκινώντας το σχολείο τα παιδιά έρχονται καθημερινά σε επαφή με πολλές, διαφορετικές προσωπικότητες που πρέπει να γνωρίσουν, ενώ ταυτόχρονα χρειάζεται να βρουν και να παρουσιάσουν τη δική τους ταυτότητα, να ξεδιπλώσουν τον δικό τους, μοναδικό εαυτό. Όλες αυτές οι διαδικασίες και οι αλλαγές είναι μεν φυσιολογικές, δεν παύουν όμως να προκαλούν και άγχος σε ένα παιδί. Αλλά ευτυχώς υπάρχουν τρόποι να το διαχειριστούμε.

## Υπάρχει καλό και κακό άγχος;

Το άγχος μπορεί να χαρακτηριστεί μέχρι ενός σημείου ως ένα φυσιολογικό και υγιές συναίσθημα, το οποίο μας μαθαίνει να προσέχουμε και να «προλαβαίνουμε» τυχόν επικίνδυνα γεγονότα ή μας ενεργοποιεί για να πετύχουμε τους στόχους μας. Ωστόσο, τα προβλήματα ξεκινούν όταν το άγχος γίνεται εμπόδιο στην ομαλή λειτουργία της καθημερινότητας ενός παιδιού και τότε είναι η στιγμή που οφείλουμε να το παρατηρήσουμε προσεκτικά και να ασχοληθούμε. Για παράδειγμα, ένα παιδί που αγχώνεται μπορεί ενδεικτικά να παρουσιάσει διαταραχή άγχους αποχωρισμού, διαταραχή κοινωνικού άγχους, επιλεκτική αλαλία κ.ά.

## Πώς θα καταλάβουμε ότι το παιδί μας έχει άγχος;

Στην πλειονότητα των περιπτώσεων ο γονέας είναι ο πρώτος που θα παρατηρήσει μια αλλαγή στη συμπεριφορά του παιδιού του, ακόμα κι αν δεν ξέρει πώς να ερμηνεύσει αυτή την αλλαγή. Το έντονο άγχος σχολικής επίδοσης ή όταν το παιδί ταραζείται ξαφνικά, όταν φοβάται την αποτυχία, όταν αποφεύγει καταστάσεις, όταν ζητάει συνεχή επιβεβαίωση ή δυσκολεύεται να κάνει φίλους, αυτά είναι μερικά μόνο από τα πιο συχνά σημάδια. Αντίστοιχα, μπορεί να έχουμε και σωματοποίηση του άγχους, που εκδηλώνεται συνήθως με κόπωση, πονοκεφάλους/στομαχόπονους και ατυχήματα στην τουαλέτα.

## Πώς θα βοηθήσουμε το παιδί μας να διαχειριστεί το άγχος του;

Οι γονείς πολλές φορές βιώνουν το συναίσθημα του παιδιού τους στον ίδιο βαθμό ή και πιο έντονα από το ίδιο το παιδί. Είναι σημαντικό όμως να μην του μεταφέρουν αυτό το άγχος, καθώς οι ίδιοι λειτουργούν ως ασπίδα ασφάλειας. Με ψυχραιμία και υπομονή μπορούμε να βοηθήσουμε το παιδί να διαχειριστεί και να ξεπεράσει τα άγχη του. Τι μπορούμε να κάνουμε;

- Κρατάμε πάντα ανοιχτά τα κανάλια επικοινωνίας, συζητάμε με το παιδί για τα συναισθήματα και τις ανησυχίες του.
- Το συμβουλευόμαστε και το καθοδηγούμε όταν μας το ζητάει.
- Δημιουργούμε ρουτίνες που κάνουν το παιδί να νιώθει ασφάλεια.
- Συμμετέχουμε μαζί του σε δραστηριότητες που ενισχύουν την αυτοεκτίμησή του.
- Γινόμαστε θετικό πρότυπο για το παιδί μας, καθώς θα αντιγράψει δικές μας συμπεριφορές!
- Βρίσκουμε τρόπους χαλάρωσης παρέα με το παιδί. Για παράδειγμα, παίρνουμε βαθιά ανάσα, μετράμε μέχρι το 5, περπατάμε για λίγο.
- Εντάσσουμε στην καθημερινότητα τη σωματική δραστηριότητα, με αθλήματα που θα επιλέξει το παιδί.
- Καλό είναι επίσης να υπάρχει ένα σταθερό πρόγραμμα, που περιλαμβάνει ισορροπημένη διατροφή και επαρκή ύπνο (για μικρούς και μεγάλους!).

## Keep in mind

Σε περιπτώσεις όπου τα συμπτώματα παραμένουν και προκαλούν δυσκολίες στην καθημερινότητα του παιδιού και της οικογένειας, μπορείτε πάντα να συμβουλευτείτε έναν ειδικό. Έτσι, και με την αρωγή του, θα βοηθήσετε το παιδί να ηρεμήσει, να αισθανθεί ασφάλεια και να καταλάβει πως είναι οκέι να βιώνει όλα τα συναισθήματα!

karlyukav/freepik

logocare  
Κέντρο Ειδικής Αγωγής

www.logocare.gr @logocarekifisia @logocare\_  
Χαρυλάου Τρικούπη 85Α, Κηφισιά 145 63, Τηλέφωνο: 210 8010 858

# PLAYMOBIL JUNIOR

Μαζί με τα παιδιά, από τα πρώτα τους σταθερά βήματα

*Η αγαπημένη σειρά παιχνιδιών επιστρέφει πιο ανανεωμένη από ποτέ, με νέα σετ που ενθαρρύνουν τα παιδιά ηλικίας από 1 έως 4 ετών να εξοικειωθούν με τον κόσμο γύρω τους και να αναπτύξουν τη φαντασία τους, δημιουργώντας τις δικές τους, μοναδικές ιστορίες.*

- Από τη Μαρία Ίωαννάτου -

## JUNIOR & Tinti: Πολύχρωμο χταπόδι (ιωδ. 71438)

Η ώρα του μπάνιου γίνεται πιο ευχάριστη από ποτέ χάρη στο πολύχρωμο χταπόδι της σειράς JUNIOR & Tinti, με τις ειδικές ταμπλέτες που χρωματίζουν και αρωματίζουν το νερό. Τοποθετήστε τις στην ειδική υποδοχή στο κάτω μέρος του χταποδιού και δείτε το νερό να αλλάζει χρώμα. Το παιχνίδι ξεκινά! Ποιος θα τοποθετήσει σωστά τις φουσκωτές κουλούρες στα πλοκάμια του;



## JUNIOR & Disney: Το Κάστρο της Σταχτοπούτας (ιωδ. 71457)

Τα παιδιά αναλαμβάνουν να χτίσουν ψηλούς πύργους για να μπορέσει η Σταχτοπούτα να βρει το γοβάκι της, να κατέβει γρήγορα από την τσουλήθρα και να συναντήσει τον αγαπημένο της. Προσοχή! Αν ένας πύργος χτιστεί με λάθος τρόπο, δεν θα τα καταφέρει. Θα τη βοηθήσετε να φτάσει στον πρίγκιπα της;



## JUNIOR: Διασκέδαση στη φάρμα (ιωδ. 71656)



Μάθετε στα παιδιά να αγαπούν από μικρά τα ζώα με αυτό το φανταστικό σετ παιχνιδιού. Η οικογένεια της φάρμας έχει καθημερινά πολλές δουλειές. Ποιος θα ταΐσει τα πρόβατα, τον κόκορα, το κουνελάκι και τα υπόλοιπα ζώακια; Ποιος θα οδηγήσει το τρακτέρ και ποιος θα σπρώξει το καρότσι; Όρα να σηκώσουμε μανίκια!



## JUNIOR: Φορτωτής Εκσκαφέας (ιωδ. 71684)



Ελάτε να βάλουμε τα δυνατά μας και να βοηθήσουμε τον οικοδόμο στο σκάψιμο και στη μεταφορά των υλικών. Ανεβοκατεβάστε τον βραχίονα του εκσκαφέα για να φορτώσετε τα τουβλάκια και να καθαρίσετε το οικόπεδο από τις πέτρες.

## JUNIOR: Η κιβωτός του Νώε (ιωδ. 71681)



Ένας ευφάνταστος τρόπος να μιλήσετε στα παιδιά για την κιβωτό του Νώε! Η βροχή ξεκίνησε και η στάθμη του νερού ανεβαίνει, ο Νώε και η γυναίκα του φορτώνουν τα ζώα στην κιβωτό. Ζέβρες, ελέφαντες, λιοντάρια... Ποια μπαίνουν στο αμπάρι και πώς θα χωρέσουν οι ψηλές καμηλοπαρδάλεις κάτω από τη στέγη;



## JUNIOR: Διασκέδαση στην Παιδική χαρά (ιωδ. 71703)

Στην παιδική χαρά της PLAYMOBIL JUNIOR, η διασκέδαση δεν σταματά ποτέ! Αυτό άλλωστε το γνωρίζουν πολύ καλά οι μικροί μας φίλοι. Ελάτε να ανέβουμε στη ρόδα του λούνα παρκ, να κάνουμε τσουλήθρα και να μάθουμε να ταξινομούμε τα χρώματα τρώγοντας παγωτό. Πάμε πάλι από την αρχή;

Η νηπιακή σειρά PLAYMOBIL JUNIOR περιλαμβάνει παιχνίδια σε φωτεινά χρώματα -προσεκτικά επιλεγμένα για μικρές ηλικίες-, με στρογγυλεμένες άκρες για ακόμα μεγαλύτερη ασφάλεια, τα οποία κατασκευάζονται από 90% ανακυκλωμένα υλικά και χωρίς χημικά πρόσθετα.

playmobil  
Junior

www.playmobil.gr @PlaymobilHellas @playmobil @GRPlaymobil

# Στο Panda στο νερό, τα παιδιά μας μαθαίνουν να κολυμπούν σαν δελφινάκια ..και τους κάνει καλό!

Ήταν και είναι panda στο νερό, από δύο ετών έως και σήμερα. Ονειρευόταν από μικρή ένα δικό της κολυμβητήριο, όπου τα παιδιά θα μαθαίνουν κολύμπι από μικρά, και πριν από 12 χρόνια τα κατάφερε! Η Χριστιάννα Βαλάκα, πρωταθλήτρια, προπονήτρια κολύμβησης και ιδιοκτήτρια του κέντρου βρεφικής κολύμβησης Panda στο νερό, χάρη στον ενθουσιασμό και την αγάπη της για την κολύμβηση, μας έπεισε να γραφτούμε οικογενειακώς στο κολυμβητήριο!

Συνέντευξη στην Εύα Ανυφαντή

**Χριστιάννα, τώρα που ξεκινούν τα σχολεία και οι γονείς αναζητούν εξωσχολικές δραστηριότητες για τα παιδιά τους, γιατί θα τους ενθάρρυνες να στραφούν στο baby swimming, παρόλο που ορισμένοι μπορεί να είναι πιο σκεπτικοί λόγω καιρικών συνθηκών;**

Καταρχάς, είναι σημαντικό για ένα παιδί να μαθαίνει να κολυμπάει σωστά από νωρίς, για λόγους ασφάλειας. Πέρα

από αυτό όμως, είναι μία από τις καλύτερες δραστηριότητες που μπορούν να προσφέρουν οι γονείς στα παιδιά τους και -επίσης πολύ σημαντικό- να απολαύσουν μαζί με τα παιδιά τους, όλο τον χρόνο. Το νερό της πισίνας είναι σταθερά στους 32°C και μην ξεχνάμε πως το κολύμπι και η άθληση γενικότερα βοηθούν τα παιδιά να χτίσουν ένα δυνατό ανοσοποιητικό σύστημα. Άλλωστε, τα παιδιά δεν αρρωσταίνουν από την πισίνα ή το κρύο, αλλά από τις ιώσεις. Παίρνουμε λοιπόν τα μέτρα μας, μόλις βγούμε από την πισίνα στεγνώνουμε καλά με την πετσέτα αυτάκια και μαλλάκια, χρησιμοποιούμε το σεσουάρ πάντα σε μέτρια θερμοκρασία και όχι στο πολύ ζεστό, φοράμε το σκουφάκι μας και είμαστε έτοιμοι! Επιπλέον, το Panda στο νερό διαθέτει και υπόγειο (εκτός από εξωτερικό) πάρκινγκ, οπότε, και να βρέχει, δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα.

**Μπορείς να μας περιγράψεις τι γίνεται κατά τη διάρκεια ενός μαθήματος;**

Βεβαίως! Το Panda στο νερό δέχεται «δελφινάκια» από 3 μηνών κι έπειτα -και μόνο εφόσον υπάρχει η σύμφωνη γνώμη του παιδίατρο- και έως 7 ετών. Κάθε μάθημα διαρκεί 30 λεπτά και, φυσικά, σε κάθε ηλικία κάνουμε διαφορετικά πράγματα. Στα βρεφάκια μας, πρώτα πρώτα δείχνουμε στους γονείς πώς να μπουν στο νερό, πώς να χαλαρώσουν και να κρατούν το μωράκι. Στη συνέχεια, όλο το μάθημα κυλάει με ασκησούλες αγκαλιά με τη μαμά ή τον μπαμπά -γιατί έχουμε και πολλούς μπαμπάδες!- και στην πορεία, σταδιακά, αν και εφόσον θέλουν, ξεκινάμε τις βουτιές!



PHOTOS: ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΧΑΛΚΙΑΣ

Στα λίγο μεγαλύτερα, 1,5-2 ετών, ξεκινάμε να χρησιμοποιούμε κάποιο βοηθητικό μέσο, κάνουμε πάλι ασκησούλες, και ίσως και βουτιές από ψηλά με ειδικές σανίδες, κολυμπάμε με το κεφαλάκι στο νερό, μικρές αποστάσεις, από τη δασκάλα μέχρι τη μαμά, και όλα αυτά παίζοντας!

Από 3-4 ετών, τα παιδιά κολυμπούν χωρίς συνοδό, και μπαίνουν στην πισίνα με τουβλάκια, τα οποία στην πορεία αφαιρούμε, μέχρι να κολυμπήσουν μόνο τους. Εδώ κάνουμε ασκησούλες για να μάθουν το ελεύθερο και κάνουν αποστάσεις μόνο τους με το κεφάλι μέσα!

Τέλος, τα μεγάλα μας κολυμπούν μόνο τους και μαθαίνουν ελεύθερο, ύπτιο, και να κάνουν βουτιές... Αξίζει να πω πόσο πολύ το απολαμβάνουν και οι γονείς! Είναι μαγικό να βλέπεις το παιδί σου, μετά τα δύο, να κολυμπάει μόνο του, να διασκεδάζει, να περνάει όμορφα και να φωνάζει: «Μαμά, μπαμπά, κοίτα! Κάνω βουτιά από ψηλά! Έπιασα από τον βυθό έναν θησαυρό! Κολυμπάω μόνος/η μου!». Γι' αυτό και θέλω να πω ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους γονείς που, 12 χρόνια τώρα, μας εμπιστεύονται και μας αγαπούν!

**Πώς αισθάνεσαι που πλέον έχεις μαθητή και τον 3χρονο γιο σου;**

Την πρώτη φορά έκλαψα! Είναι μαγικό, γιατί, όσο ήμουν έγκυος, εφόσον το επέτρεπε η εγκυμοσύνη μου, έμπαινα στην πισίνα έως 9 μηνών και τον ένωθα να κουνιέται. Όταν πια ήρθε η στιγμή και τον έβαλα στην πισίνα κι είδα ότι του άρεσε τόσο πολύ, είδα τον εαυτό μου στα μάτια του κι αγάπησα ακόμα πιο πολύ τη δουλειά μου! Χαιρόταν όπως χαιρόμουν κι εγώ όταν έμπαινα στο νερό. Αλλά, έτσι κι αλλιώς, στα 20 χρόνια που είμαι δασκάλα κολύμβησης, όλα τα παιδιά που έχουν περάσει από εμένα, αφού τα παίρνω από μωράκια, τα νιώθω σαν δικά μου παιδιά.

**Μία από τις πιο συγκινητικές στιγμές που ζήσαμε στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Παρισιού ήταν η κατάκτηση του αργυρού μεταλλίου από τον Απόστολο Χρήστου στον τελικό των 200 μέτρων ύπτιο και ενώ είχε προηγηθεί η ήττα του στα 100 μέτρα. Με αφορμή αυτό το περιστατικό, μίλησέ μας για τα στοιχεία εκείνα του χαρακτήρα που καλλιεργεί ένα παιδί που ασχολείται από νωρίς με την κολύμβηση.**

Ο αθλητισμός μόνο καλά έχει να προσφέρει σε ένα παιδί. Σε κάνει δυνατό, σε μαθαίνει να σέβεται και να κάνει θυσιές, να έχεις πειθαρχία και αυτοσυγκράτηση, και βέβαια σου δίνει πολλές χαρές. Αλλά το πιο σημαντικό, και αυτό που μου έδωσε κι εμένα ο αθλητισμός είναι πως μου έμαθε να ΜΗΝ τα παρατάω ποτέ. Όσες φορές κι αν έχω «πέσει» στη ζωή μου, η φωνή της προπονήτριάς μου -που έχω πάντα στα αυτιά μου- με σήκωνε, αλλά και η δική μου φωνή, που μου έλεγε πως έχω δουλέψει τόσο πολύ και τόσο σκληρά, που μπορώ να τα καταφέρω! Γι' αυτό, να παρακολουθείτε με τα παιδιά σας ολυμπιακούς, παραολυμπιακούς, αλλά και άλλους αγώνες και να τους εξηγείτε πόση προσπάθεια κρύβουν και πως αξίζουν πολλά μπράβο σε όλους τους αθλητές, με μετάλλια ή χωρίς μετάλλια! Και αφήστε τα να επιλέξουν το άθλημα που τους αρέσει, κι ας αλλάζουν κάθε χρόνο και άλλο! Άλλωστε, το κάθε άθλημα είναι μοναδικό!

**Έχεις ονειρευτεί ποτέ ότι ένα παιδί που ξεκινάει τις πρώτες του βουτιές μαζί σου θα μπορούσε να είναι ένας μελλοντικός ολυμπιονίκης;**

Και μόνο που το σκέφτομαι, βάζω τα κλάματα. Και τώρα όμως, κάθε φορά που οι γονείς μου στέλνουν φωτογραφίες ή όταν πηγαίνω η ίδια να παρακολουθήσω αγώνες των «παιδιών μου», συγκινούμαι. Είμαι πολύ υπερήφανη για αυτά! Και φυσικά, χαίρομαι πολύ και τα καμαρώνω όταν μεγαλώνουν πια και πηγαίνουν σε άλλο κολυμβητήριο, και μου μεταφέρουν οι γονείς ότι οι νέοι τους προπονητές τους συγχαίρουν επειδή κολυμπούν πολύ καλά και τους λένε ότι είναι έτοιμα και για αγώνες! Αυτό για εμένα είναι το μετάλλιο μου! Θέλω τα παιδιά να αγαπούν το νερό, να περνούν όμορφα και μέσα από το κολύμπι να αποκτούν αυτοπεποίθηση.



## Must know

- ✓ Το Panda στο νερό έγινε με πολλή αγάπη, με σκοπό να μάθουν τα παιδιά να κολυμπούν μέσα από το παιχνίδι και να αγαπήσουν το νερό. Είναι ένα μικρό, καθαρό και ήσυχο κολυμβητήριο, με πολύ καλές, πιστοποιημένες δασκάλες και ναυαγοσώστρες.
- ✓ Στα αποδυτήρια επιτρέπεται η είσοδος με σαγιονάρες και όχι με παπούτσια, για λόγους υγιεινής. Τα πλακάκια δεν γλιστρούν αλλά οι γονείς ενημερώνονται να έχουν σωστές σαγιονάρες.
- ✓ Η πισίνα λειτουργεί με σύστημα ηλεκτρόλυσης άλατος. Κάθε μέρα καθαρίζεται με σκούπα πισίνας, αδειάζει λίγο νερό και ξαναγεμίζει. Ανακυκλώνεται και φιλτράρεται 24 ώρες το 24ωρο, ενώ, βάσει νόμου, μία φορά την εβδομάδα ελέγχεται από ειδικούς από πιστοποιημένο εργαστήριο που δίνουν το πιστοποιητικό ανάλυσης νερού.

#τομικροκολυμβητηριομετηνμεγαληκαρδια



Κέντρο Υδάτινης Απασχόλησης

Διεύθυνση: Γράμμου 42, Βριλήσσια

Τηλέφωνο: 2108047817

Email: info@pandastonero.gr

www.pandastonero.gr

f Panda στο νερό

@pandastonero



## Comfort food... με αλεύρι Μύλοι Αγίου Γεωργίου!

Είναι γρήγορες, εύκολες, πεντανόστιμες και τα παιδιά τις λατρεύουν. Αυτές τις 5 συνταγές θα τις κάνετε ξανά και ξανά τη νέα σχολική χρονιά!



**#1** First things first:  
Φήμες λένε πως αν ξεκινήσετε την ημέρα σας με **mini pancakes με σουολάτα και φρούτα**, θα πάρετε άριστα σε όλα τα μαθήματα.



- Υλικά:**
- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Pancakes
  - 275 γρ. νερό
  - 80 γρ. σταγόνες σοκολάτας
  - βούτυρο (για το τηγάνι)
  - μύρτιλα, σμέουρα, πορτοκάλι
  - σιρόπι σφενδάμου ή μέλι

Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



**#2** Το homework γίνεται πιο εύκολα όταν έχουμε δίπλα ένα σπιτικό γλυκάκι, όλοι το ξέρουν αυτό! Τι θα λέγατε για **muffins με νιφάδες βρώμης και μπανάνα**;



- Υλικά:**
- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Muffins
  - 200 γρ. νερό
  - 150 γρ. σπορέλαιο
  - 1 αυγό (σε θερμοκρασία δωματίου)
  - 3 ώριμες μπανάνες, λιωμένες με πιρούνι
  - 1 κ.γλ. κανέλα
  - 25 γρ. νιφάδες βρώμης & επιπλέον για το πασπάλισμα
  - 1 κουτ. σούπας κρυσταλλική ζάχαρη (για το πασπάλισμα) - προαιρετικά

Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



**#3 Μηλόπιτσα**, γιατί ένα μήλο την ημέρα...

**Υλικά:**

- 1 συσκευασία μείγμα Easy Bake Κέικ Βανίλιας
- 250 γρ. νερό
- 150 γρ. σπορέλαιο ή βούτυρο
- 2 μήλα, ξεφλουδισμένα, κομμένα σε φέτες

Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



**#4 Αλμυροί λουκουμάδες με τυρί κρέμα και bacon:**

Ό,τι πρέπει για family movie night!

**Υλικά:**

- 250 γρ. μείγμα Easy Bake Λουκουμάδες
- 300 γρ. νερό
- φακελάκι μαγιάς (περιέχεται στη συσκευασία)
- σπορέλαιο για το τηγάνισμα
- 10 κουτ. σούπας τυρί κρέμα
- 10 φέτες bacon



Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



Συνταγή: Teti's flakes

**#5 Pizza rolls!**

Τέλεια ιδέα για βραδινό αλλά και για το lunchbox!



**Υλικά:**

- Για τη ζύμη
- 2 συσκευασίες μείγμα Easy Bake Ζύμη Πίτσας
  - 30 γρ. ελαιόλαδο
  - 560 γρ. νερό
  - 2 φακελάκια ξηρή μαγιά (περιέχονται στις συσκευασίες)



Συνταγή και φωτογραφία: Βικτώρια Γιανναρά

**Για τη σάλτσα**

- 25 γρ. σπανάκι
- 1 πιπεριά Φλωρίνης
- 40 γρ. μανιτάρια, κομμένα σε φέτες
- 1 μέτριο κρεμμύδι
- 5-6 ντοματίνια
- 1 μεγάλο καρότο
- 1 μεγάλο κολοκυθάκι
- 200 γρ. ντομάτα κονκασέ
- 20 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
- ελαιόλαδο
- αλάτι & πιπέρι

**Για τη γέμιση**

- 12 φέτες ψητή γαλοπούλα ή κοτόπουλο
- 150 γρ. μοτσαρέλα, τριμμένη
- 150 γρ. τυρί Gouda, τριμμένο (κρατάμε λίγο τυρί για πασπάλισμα πριν από το ψήσιμο)

Βρείτε τη συνταγή στο [www.easybake.com.gr](http://www.easybake.com.gr) ή σκανάρετε εδώ



ΜΥΛΟΙ ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ

Bake

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

# Καλή σχολική χρονιά... χωρίς ιώσεις!

Από την παιδίατρο Κατερίνα Κατσιμπάρδη

Μικροί και μεγάλοι ετοιμαζόμαστε να μπούμε ξανά σε πρόγραμμα. Πώς θα προφυλαχθούμε όμως από τις ιώσεις που θα ξεκινήσουν να μας πολιορκούν όσο περνάει ο καιρός; Πότε πρέπει να κρατήσουμε το παιδί στο σπίτι; Πόσο συχνά πρέπει να επισκεπτόμαστε τον γιατρό;



## Κάθε πότε πρέπει να πηγαίνω το παιδί μου στον παιδίατρο;

Ο Σεπτέμβριος συνήθως είναι ο μήνας εξέτασης των μεγαλύτερων παιδιών, που δεν κάνουν πλέον τακτική, σχεδόν μηνιαία εξέταση στον παιδίατρο, όπως τα βρέφη και τα νήπια. Με αφορμή την έναρξη των αθλητικών δραστηριοτήτων, τα παιδιά εξετάζονται από παιδίατρο και καρδιολόγο, ώστε να δοθεί η βεβαίωση καλής υγείας.

Επίσης, γίνεται η ετήσια εξέταση όσον αφορά την ανάπτυξη/ενήβωση (βάρος, ύψος, στάδια Tanner), έλεγχος των εμβολίων και προγραμματισμός όσων εκκρεμούν. Συζητάμε εάν θα γίνει το αντιγριπικό εμβόλιο από τον Οκτώβριο, ώστε να καλυφθούν τα παιδιά έναντι του ιού της γρίπης H1N1 τη χειμερινή περίοδο. Ο αντιγριπικός εμβολιασμός συστήνεται σε όλα τα άτομα που φροντίζουν βρέφος κάτω των 6 μηνών, σε παιδιά με υποκείμενο νόσημα, καθώς και σε παιδιά που θεωρείται από τον παιδίατρο ότι έχουν όφελος να το κάνουν.

## Να πάω το παιδί μου στο σχολείο ή να το κρατήσω στο σπίτι και αυτό τον χειμώνα;

Θεωρείται ότι τα παιδιά πρέπει να πηγαίνουν στο σχολείο από 3 ετών, όμως θα έλεγα ότι και από 2 ετών είναι μια ηλικία που μπορούν να ξεκινήσουν. Οι γονείς θα πρέπει να είναι προετοιμασμένοι ότι η πρώτη σχολική χρονιά, είτε στην ηλικία των 2 είτε των 3 ετών, θα φέρει τα παιδιά αντιμέτωπα με κάποιες ιώσεις. Δεν μπορούμε να γνωρίζουμε εξαρχής πόσο συχνές θα είναι και εάν τα συμπτώματα θα είναι έντονα, όμως όσο μικρότερο είναι το παιδί μας αναμένονται και πιο δύσκολες. Είναι σημαντικό να μην έχουμε τα παιδιά μας σε ένα «αποστειρωμένο» περιβάλλον, να έχουν εμβολιασθεί πλήρως για την ηλικία τους και όταν είναι άρρωστα ή έχουν κάποια συμπτώματα, να παραμένουν σπίτι. Με αυτό τον τρόπο θα αναρρώσουν πιο γρήγορα και δεν θα κολλήσουν ίωση και τα υπόλοιπα παιδιά.

Τον χειμώνα αναπόφευκτα έχουμε περισσότερες ιώσεις, διότι βρισκόμαστε σε κλειστούς χώρους και τα παιδιά συγχρωτίζονται σε μια σχολική αίθουσα. Φροντίζουμε να αερίζουμε καλά το σπίτι μας και το σχολείο, γι' αυτό μη δυσανασχετήσετε εάν δείτε ανοιχτό παράθυρο στη σχολική τάξη. Μάλιστα, θα πρότεινα να το ζητάτε κι εσείς οι ίδιοι, ακόμη και εάν κάνει κρύο. Τα παιδιά καθώς και εμείς δεν αρρωσταίνουμε γιατί έχει κρύο έξω, αλλά γιατί ήρθαμε σε άμεση επαφή με κάποιον που είναι άρρωστος και μας μετέδωσε τον ιό που φέρει.

## Πώς θα θωρακίσω το ανοσοποιητικό σύστημα του παιδιού μου; Να του δώσω βιταμίνες;

Η καλύτερη ασπίδα είναι η καλή ΔΙΑΤΡΟΦΗ, πλούσια σε φρούτα και λαχανικά. Δώστε στο παιδί σας, ειδικά τους χειμερινούς μήνες, φρούτα πλούσια σε βιταμίνη C, ώστε να ενισχυθεί η άμυνά του (όπως πορτοκάλι και ακτινίδιο). Τα παιδιά πρέπει να τρώνε πρωινό, μεσημεριανό και βραδινό γεύμα, και δύο ενδιάμεσα σνακ. Προσφέρετε στο παιδί σας όλες τις τροφές (ανάλογα με την ηλικία του) και σε κάθε γεύμα όλες τις ομάδες τροφών. Προτιμήστε τροφές που περιέχουν σίδηρο (κόκκινο κρέας, κρόκος αυγού, σπανάκι, όσπρια, δημητριακά), ψευδάργυρο (κόκκινο κρέας, γαλακτοκομικά, φασόλια, οστρακοειδή, δημητριακά, κάσιους και αμύγδαλα), βιταμίνη D (λιπαρά ψάρια, γαλακτοκομικά, αυγό, μανιτάρια, δημητριακά) και βιταμίνη A (κρόκος αυγού, καρότο, γλυκοπατάτες, μάνγκο, λιπαρά ψάρια, φυλλώδη λαχανικά).

Τα συμπληρώματα-βιταμίνες συστήνονται από την ηλικία των 4 ετών και άνω, υπάρχουν όμως σκευάσματα που μπορούν να δοθούν και νωρίτερα, τα οποία θα συζητήσετε με τον παιδίατρό σας. Σε κάθε περίπτωση όμως, η διατροφή παίζει τον σημαντικότερο ρόλο.

## Και μην ξεχνάτε:

- ☞ Καθιερώστε συγκεκριμένο πρόγραμμα ύπνου ανάλογα με την ηλικία του παιδιού σας, διότι και ο ύπνος είναι σημαντικός για την ανάπτυξη και την καλή υγεία του.
- ☞ Να είστε ψύχραιμοι, γιατί έρχονται χειμώνας και οι ιώσεις αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι του.
- ☞ Διατηρήστε καλή επικοινωνία με τον παιδίατρο για θέματα που σας προβληματίζουν και για κλινική εξέταση του παιδιού σας όταν είναι άρρωστο. Η επικοινωνία με τηλέφωνο, μήνυμα ή αποστολή φωτογραφίας δεν αποτελεί τρόπο διάγνωσης. Τίποτα δεν αντικαθιστά την κλινική εξέταση.
- ☞ Δημιουργήστε ένα ολοκληρωμένο πρόγραμμα διατροφής.
- ☞ Κρατήστε το παιδί σας στο σπίτι όταν είναι άρρωστο ή δεν αισθάνεται καλά.

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ



Κατερίνα Κατσιμπάρδη, MD, PhD  
Παιδίατρος, Διδάκτωρ Ιατρικής ΕΚΠΑ  
[www.katsibardi.gr](http://www.katsibardi.gr)



# Δύο παιδιά στο ίδιο δωμάτιο

Challenge accepted!

Μπορεί το project «δύο παιδιά στο ίδιο δωμάτιο» να φαντάζει αρχικά δύσκολο, με τη σωστή καθοδήγηση όμως, όχι μόνο γίνεται πράξη, αλλά «διδάσκει» από νωρίς στα παιδιά μας τα οφέλη της συνύπαρξης και του μοιράσματος! Ας δούμε βήμα βήμα πώς θα το φτιάξετε...



## Βήμα 1ο: Διάταξη επίπλων

Χωρίζουμε νοητά το δωμάτιο σε «ζώνες δραστηριοτήτων» και ελέγχουμε τη ροή κίνησης του χώρου πριν αποφασίσουμε τη θέση των επίπλων. Με βάση πάντα το πού βρίσκεται η πόρτα, η ντουλάπα, το παράθυρο, φροντίζουμε ώστε να υπολογίσουμε σωστά τις αποστάσεις όπου θα τοποθετηθούν τα έπιπλα, προκειμένου να έχουμε ένα λειτουργικό αποτέλεσμα.

## Βήμα 2ο: Κρεβάτια

Σε ένα παιδικό δωμάτιο με δύο παιδιά συνήθως να βλέπουμε είτε δύο κρεβάτια δίπλα δίπλα με ένα κομοδίνο ενδιάμεσα είτε μία κουκέτα.

• Στην πρώτη περίπτωση, εφόσον οι διαστάσεις του δωματίου μάς το επιτρέπουν, μπορούμε, αντί για κομοδίνο, να βάλουμε ένα μεγαλύτερο έπιπλο, όπως μία συρταριέρα, που θα χρησιμεύσει και για την αποθήκευση πραγμάτων. Μπορούμε ωστόσο να γίνουμε και πιο δημιουργικοί, ανάλογα και με το μέγεθος του δωματίου, και να τοποθετήσουμε τα κρεβάτια με τέτοιο τρόπο ώστε να ακουμπούν στον τοίχο ή ακόμα και κάθετα μεταξύ τους. Smart tip: Είναι πολύ σημαντικό να επιλέξετε κρεβάτια με συρτάρια από κάτω, που θα λειτουργούν ως αποθηκευτικός χώρος.

• Οι κουκέτες αποτελούν μια εξαιρετικά βολική επιλογή, είτε με τον συνδυασμό των δύο κρεβατιών είτε με κρεβάτια πάνω και γραφεία από κάτω. Εάν επιλέξετε τις κουκέτες, ζητήστε και το έξτρα κρεβάτι που βγαίνει από κάτω, σε περίπτωση που κάποιος φίλος/φίλη του παιδιού σας έρθει στο σπίτι σας για sleeperover. Εναλλακτικά, επενδύστε σε μια κουκέτα με δύο μεγάλα συρτάρια.



Διπλή κουκέτα με ενσωματωμένους αποθηκευτικούς χώρους Celius, La Redoute Interieurs, La Redoute.



Παιδικό κρεβάτι με τάβλες Augusto, La Redoute Interieurs, La Redoute.

Παιδικό κουτί αποθήκευσης-πάγκος Unicorn, Ravenna.



Γραφείο Tamholt, Jysk.

Κουρτίνα με φουντίτσες, Zara Home.

## Βήμα 3ο: Τα γραφεία

Καλό είναι τα παιδιά να έχουν από νωρίς τον δικό τους χώρο με τα πράγματά τους μέσα στο δωμάτιο. Γι' αυτό επιλέξτε ξεχωριστά γραφεία για το καθένα - ακόμα και για το πιο μικρό παιδάκι σας, κι ας μην πηγαίνει ακόμη σχολείο. Επίσης, μην ξεχάσετε να τοποθετήσετε πάνω από τα γραφεία ράφια ή μια μικρή βιβλιοθήκη, και να έχουν οπωσδήποτε μια συρταριέρα.

## Βήμα 4ο: Οι ντουλάπες

Οι ντουλάπες θα πρέπει να είναι ξεκάθαρα μοιρασμένες, το ίδιο και τα συρτάρια. Έτσι, κάθε παιδί θα πρέπει να γνωρίζει ακριβώς πού θα βρει τα δικά του ρούχα και πράγματα - και φυσικά θα έχει την ευθύνη να είναι ο χώρος και τα συρτάρια που του αναλογούν τακτοποιημένα!

## Βήμα 5ο: Ιδιωτικότητα

Ακόμα κι όταν ένα παιδί μοιράζεται το δωμάτιο του με το αδελφάκι του, θέλει να νιώθει και ανεξάρτητο στο δωμάτιο του, γι' αυτό δημιουργήστε προσωπικό χώρο για το καθένα. Μπορείτε, για παράδειγμα, να βάλετε ένα διαχωριστικό ανάμεσα στα δύο κρεβάτια, είτε με μία βιβλιοθήκη είτε τοποθετώντας ένα είδος υφάσματος, κάτι σαν εσωτερική κουρτίνα. Διαφορετικά, μπορείτε να δημιουργήσετε ένα νοητό χώρισμα, με δύο διαφορετικά χρώματα στον τοίχο και διατηρώντας τα υπόλοιπα ως έχουν.

Βαμβακερά καλάθια αποθήκευσης, H&M.



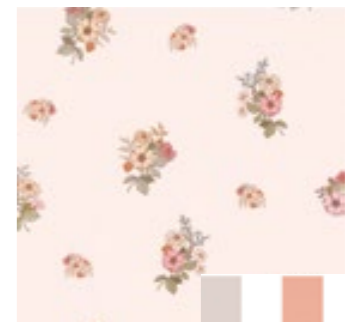
## Βήμα 6ο: Χρώματα και διακόσμηση

Ένα ουδέτερο χρώμα στους τοίχους και τις κουρτίνες ή μια ταπετσαρία θα αποτελέσει τον τέλειο καμβά για τη διακόσμηση του δωματίου, ειδικά αν είναι μικρό. Αφήστε τα παιδιά σας να επιλέξουν το αγαπημένο τους χρώμα στα καλύμματα των κρεβατιών, στα διακοσμητικά μαξιλάρια, σε posters ή και σε άλλα διακοσμητικά αντικείμενα. Όσον αφορά τα έπιπλα, κι εφόσον έχουμε ένα ουδέτερο χρωματικό δωμάτιο, μπορείτε να επιλέξετε ίδιο σχέδιο, διαφορετικό όμως χρώμα για το καθένα, προκειμένου να διαφοροποιηθούν.

## Βήμα 7ο: Φωτισμός

Αντί για ένα κεντρικό φωτιστικό, τοποθετήστε δύο, προσθέτοντας στυλ αλλά και δίνοντας τη δυνατότητα σε κάθε παιδί να ανάβει το δικό του ανεξάρτητα από το άλλο. Αντίστοιχα θα πρέπει να κάνετε και με τα πορτατίφ.

**Keep in mind:** Μπορεί το παιδάκι σας να μη χαρεί πολύ όταν του ανακοινώσετε πως στο εξής θα μοιράζεται το δωμάτιο του με ένα νέο μωρό, το αδελφάκι του, που υπάρχει πιθανότητα να το ενοχλεί. Εξηγήστε του πως η οικογένειά σας μεγαλώνει, δώστε του χρόνο και χώρο, και φυσικά αναθέστε του αρμοδιότητες -όσο μικρό κι αν είναι και πάντα ανάλογα με την ηλικία του- για το νέο του δωμάτιο. Σε λίγο καιρό η συνύπαρξή τους θα είναι υπέροχη!



Ταπετσαρίες τοίχου Floral Memories και Portofino Colour Stripes, Dekornik, Lapin House.



Πορτατίφ Aca Piccolo, Spishop.

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

@dorapaniopolouinteriors

## Μάριος Μάζαρης

«Καλός δάσκαλος είναι αυτός που δέχεται να πρωταγωνιστούν τα παιδιά παραπάνω από εκείνον στην τάξη»



Επειδή, υποψιαζόμαστε, δεν είμαστε οι μόνοι που, στο άκουσμα της φράσης «καλός δάσκαλος», τον φέρνουμε αυτομάτως στο μυαλό μας, πιστεύουμε ότι δεν υπάρχει καλύτερος τρόπος να υποδεχτούμε τη νέα σχολική χρονιά από μια γεμάτη έμπνευση συνέντευξη του **Μάριου Μάζαρη**, γνωστού και μέσα από τα social media ως schoolmarius, στο BOOM.

- Από τη Γεωργία Καρκάνη -

# BEST Teacher

**Κύριε Μάζαρη, έχετε αναδειχθεί σε πρότυπο εκπαιδευτικού, μέσα από τις δράσεις σας εντός και εκτός σχολικής αίθουσας. Τι κάνει έναν δάσκαλο πραγματικά καλό, κατά τη γνώμη σας;**

Καταρχάς πιστεύω ότι όλοι λίγο πολύ είμαστε πρότυπα για ένα κομμάτι του περιγυρού μας, όλοι παρακολουθούμε τους ανθρώπους γύρω μας, από κάποιους εμπνεόμαστε, από κάποιους άλλους όχι, αν είχαμε όμως κατά νου πως όσα κάνουμε κάποιος τα παρατηρούν, ίσως βοηθούσε να βγάλαμε πιο πολύ προς τα έξω τη φωτεινή πλευρά μας. Ο καλός δάσκαλος δεν είναι συνταγή, σίγουρα όμως θα έλεγα πως είναι κάποιος που σκέφτεται τους αποδέκτες περισσότερο από το μήνυμα, δεν έχει σημασία για εμένα τόσο το τι θα διδάξω, αλλά να σκεφτώ σε ποια παιδιά το απευθύνω, τι ανάγκες έχουν, τι συναισθήματα, τι ιδιαιτερότητες, με ενδιαφέρει να είναι κι εκείνα πομποί πληροφοριών και συναισθημάτων στην τάξη και όχι απλώς δέκτες ή ακροατήριο. Άρα, θα έλεγα ότι καλός δάσκαλος είναι αυτός που δέχεται να πρωταγωνιστούν τα παιδιά παραπάνω από εκείνον στην τάξη και που ενορχηστρώνει τις αναζητήσεις και τις πληροφορίες που μαθαίνουν.

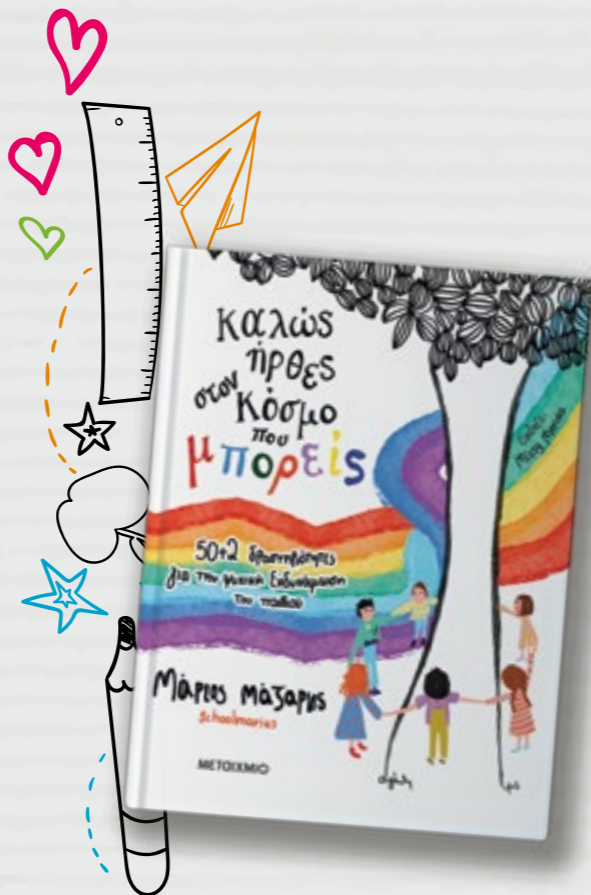


**Με ποια κριτήρια επιλέξατε τις δραστηριότητες που προτείνατε στο βιβλίο σας «Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς»; Και γιατί αποφασίσατε να απευθυνθείτε προσωπικά στους γονείς μέσα από το νέο σας βιβλίο «Έλα να ψηλώσουμε μαζί»;**

Τα κριτήρια ήταν βιωματικά, ποιες δράσεις μέσα στα χρόνια ένιωσα ότι βοήθησαν περισσότερο την ομάδα να δεθεί, το σύνολο των παιδιών να γίνουν ομάδα και να εξερευνηθούν τον εαυτό τους, τις κλίσεις, τον ψυχισμό τους. Με ενδιαφέρει οτιδήποτε μοιράζομαι, είτε δωρεάν είτε όχι, να είναι χρήσιμο, και για να είναι χρήσιμο πρέπει να το έχω χρησιμοποιήσει εγώ πρώτα, να ξέρω πού με οδήγησε και να ενθουσιαστώ. Το «Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς» είναι ένα βιβλίο που με ενθουσιάζει, δεν υπήρχε τίποτα αντίστοιχο στην ελληνική βιβλιογραφία και πίστευα πάρα πολύ ότι θα βοηθήσει χιλιάδες τάξεις και σπίτια, όπως το κάνει. Το «Έλα να ψηλώσουμε μαζί», από την άλλη, είναι χρήσιμο υπό άλλο πρίσμα. Περιλαμβάνει 104 αληθινές ιστορίες που αφορούν σχεδόν το σύνολο των θεμάτων της ελληνικής κοινωνίας με μια προσέγγιση γονεϊκότητας, όπως γονείς είμαστε όλοι πρωτίστως του παιδιού μέσα μας. Είναι ένα βιβλίο που δεν κουνάει το δάχτυλο, αντιθέτως σου δίνει το χέρι, εξού και το «Έλα» στον τίτλο, και τονίζει ότι όλα έχουν πολλές πλευρές στη ζωή, επομένως δεν χωράνε σωστά και λάθη και τύψεις, όλοι μπορούμε να ψηλώσουμε μαζί.

**Ποιες είναι οι μεγαλύτερες όχι απαραίτητα μαθησιακές αλλά και συναισθηματικές δυσκολίες που παρατηρείτε στους μαθητές σας τα τελευταία χρόνια; Ποια είναι η νούμερο ένα συμβουλή που θα δίνετε στους γονείς, αν θα έπρεπε να επιλέξετε μία;**

Η έλλειψη κινήτρων σίγουρα είναι μία από αυτές, τα παιδιά δυσκολεύονται να πειστούν γιατί έχει νόημα να σπουδάσω, να διαβάσω, να δουλέψω, καθώς οι ενήλικες γύρω τους βιώνουμε ένα τραυματικό διάστημα, τουλάχιστον 10ετία, πλήρους ματαίωσης σε κοινωνικά, οικονομικά, πολιτικά επίπεδα, πολιτισμού, κι αυτό μεταφέρεται στο παιδί. Η κουλτούρα της εκπαίδευσης στη χώρα εξασθενεί, ενώ έχει αποκλειστικά συνδεθεί με την επαγγελματική αποκατάσταση: «Μάθε για να δουλέψεις», όχι «απόλαυσε τη διαδικασία να μαθαίνεις». Και κάτι που θεωρώ ακόμα πιο σοβαρό είναι η αποσύνδεση της οικογένειας, οι ελάχιστες ώρες που περνούν τα μέλη της μαζί, οι αμέτρητες ώρες σε κέντρα μελέτης και δραστηριότητες και η αλόγιστη χρήση οθονών. Μεγαλώνουμε νέες γενιές που δεν έχουν ζήσει τους γονείς τους κι αυτό το βλέπουμε στα σχολεία, παιδιά αφρόνιστα από αγάπη, ειδικά σε ηλικίες μετά τα 8-9. Θα έλεγα λοιπόν σε κάθε γονέα να κάνει έναν επαναπρογραμματισμό του τι θεωρεί προτεραιότητα και απαραίτητο, και να περνάει περισσότερο χρόνο με το παιδί, όχι δίπλα στο παιδί. Με λιγότερα αγαθά ενδεχομένως, αλλά ουσιαστικότερη σύνδεση.



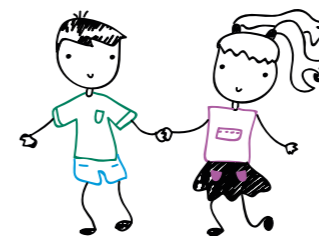
**Πριν από μερικά χρόνια δεχθήκατε ένα απροσδόκητο τηλεφώνημα από την τότε υπουργό Παιδείας, κυρία Κεραμέως. Σε μια σημερινή επικοινωνία σας με το Υπουργείο Παιδείας, ποια προβλήματα στο ελληνικό εκπαιδευτικό σύστημα θα εκθέτατε κυρίως;**

Πιστεύω αυτά που είχα πει και στην τότε υπουργό και δεν άλλαξε τίποτα από τότε, γιατί η κατάσταση στα σχολεία είναι ίδια εδώ και δεκαετίες. Αμέτρητα προβλήματα, που, αν τα συνοψίζω, θα έλεγα: ακούστε τους ίδιους τους εκπαιδευτικούς. Δουλεύω σχεδόν 20 χρόνια στα σχολεία και πάντα είχα την αίσθηση ότι παίρνουν αποφάσεις για εμάς άνθρωποι που δεν έχουν μπει σε τάξη, που δεν έχουν την εμπειρία που ανέφερα και παραπάνω για το πώς γίνεται ένα μάθημα, πόση ύλη χρειαζόμαστε ή έχει νόημα, πόση πίεση αντέχει ένα σύστημα και πόσες τρικλοποδιές, πόση ταλαιπωρία αντέχουν χιλιάδες δάσκαλοι που τρέχουν σε νησιά, σε χωριά, που δεν βρίσκουν μέρος να μείνουν, πόσοι περμένουν χρόνια να δουλέψουν ενώ τα κενά είναι χιλιάδες στα σχολεία, πόσα παιδιά δεν έχουν παράλληλη στήριξη ενώ την έχουν ανάγκη, γενικά πιστεύω ότι η παιδεία τιμωρείται πολλά χρόνια τώρα και δεν ξέρω τι έφταιξε. Τιμωρείται ή, ακόμα χειρότερα, υποτιμάται χρόνο με τον χρόνο.

**Ως γονέας αναρωτιέμαι πάντα πού βρίσκουν τη δύναμη οι δάσκαλοι καθημερινά το πρωί να αντιμετωπίσουν 20-25 μαθητές, να προσπαθήσουν να ανταποκριθούν στις ιδιαίτερες ανάγκες του καθενός και της καθεμιάς και να τους εμπνεύσουν να εξελίξουν τις ικανότητές τους. Ποια είναι η δική σας απάντηση σε αυτό;**

Στο τέλος της ημέρας είναι πάντα μια δουλειά. Όλες οι δουλιές είναι εύκολες και δύσκολες, όλες είναι εξίσου σημαντικές, δεν είμαι αυτός που θα πει ποτέ ότι να είσαι δάσκαλος είναι πιο δύσκολο ή σημαντικό από άλλα επαγγέλματα, καθώς δεν πιστεύω στις συγκρίσεις και τις αποφεύγω και μέσα και έξω από τις τάξεις. Θα έλεγα ότι αντέχεις όταν κάνεις κάτι που αγαπάς, επομένως το δύσκολο σε αυτήν τη χώρα είναι να σε βοηθήσουν το σχολείο, η οικογένεια, η κοινωνία να ακολουθήσεις έναν δρόμο, ένα επάγγελμα που όντως να αγαπάς. Αυτή είναι και η βασική πρόθεση πίσω από τα βιβλία μου, να μοιράζομαι ιστορίες ή κείμενα που σε βοηθούν να αγαπήσεις λίγο παραπάνω εσένα και τους ανθρώπους γύρω σου. Όπως λέω συνήθως, η αγάπη είναι η βαθύτερη πολιτική πράξη.

Τα βιβλία «Καλώς ήρθες στον κόσμο που μπορείς» και «Έλα να ψηλώσουμε μαζί» του Μάριου Μάζαρη κυκλοφορούν από τις εκδόσεις Μεταίχμιο. [www.metaitxmio.gr](http://www.metaitxmio.gr)



Για inspirational posts και ρεαλιστικά tips, μπορείτε να ακολουθήσετε -αν δεν το έχετε κάνει ήδη- τον Μάριο Μάζαρη στον επίσημο λογαριασμό του στο Instagram @schoolmarius

# Αφιέρωμα Baby



www.boommag.gr

f boommag.gr @boommag.gr

# OH! BABY BABY

New mommies, βρήκαμε τα super items που θα σας συνοδεύουν στα πρώτα σας βήματα στο μαγικό ταξίδι της μητρότητας!



Κάθισμα αυτοκινήτου 0-4 ετών Sirona T i-Size, CYBEX, [www.cybex-online.com](http://www.cybex-online.com)

Καρότσι Maior, κατάλληλο από τη γέννηση, ελαφρύ και ευέλικτο. Σε χρώμα Igloo Grey, Inglesina, [www.inglesina.gr](http://www.inglesina.gr)



Πετσέτα από bamboo, Samiboo, Happy Choice, [www.happychoice.gr](http://www.happychoice.gr)



Πιπίλες Ultra Start, Philips Avent, [www.philips.gr](http://www.philips.gr)



Τσάντα με αλλαξιέρα Silver Cross, Happy Choice, [www.happychoice.gr](http://www.happychoice.gr)



Παιδικό κάθισμα αυτοκινήτου Corenico, που περιστρέφεται κατά 360°, Inglesina, [www.inglesina.gr](http://www.inglesina.gr)



Ηλεκτρικό θηλάστρο, Philips Avent, [www.philips.gr](http://www.philips.gr)



Φορμάκι με αερόστατα, Atelier Choux

Σετ δώρου με φορμάκια, κουβερτούλα, πετσέτα και βούρτσα MC's Classics, Marie Chantal



Τσάντα μαμάς DUAL BAG, με μεγάλες τσέπες, πολλές θήκες και τσαντάκι με ενσωματωμένη αλλαξιέρα, Inglesina, [www.inglesina.gr](http://www.inglesina.gr)



Μαξιλάρι θηλασμού με σχέδια Lactimi, Alouette, [www.alouette.gr](http://www.alouette.gr)



Το Bottle Washer Pro πλένει, αποστειρώνει και στεγνώνει μπιμπερό, εξαρτήματα και μέρη θηλάστρου με το πάτημα ενός κουμπιού! Baby Brezza, [www.babybrezza.gr](http://www.babybrezza.gr)



Σετ δώρου με δύο μακρυμάνικα φορμάκια, Dior Kids



All-4-1 καρότσι Balios S Lux, CYBEX, [www.cybex-online.com](http://www.cybex-online.com)

ΠΕΤΟΡΤΑΖ ΑΓΟΡΑΣ

# Babylino Sensitive

Η Sensitive φροντίδα, για το μωρό μας!



«Ε... τώρα πια, μετά από δύο παιδιά, έχεις γίνει καθηγήτρια, θα τα κάνεις όλα με κλειστά μάτια». Ειλικρινά, δεν ξέρω πόσες φορές άκουσα αυτήν τη φράση από τη στιγμή που ανακοίνωσα ότι περιμένουμε τρίτο παιδί. Είναι αλήθεια, μετά τον Οδυσσέα και την Ιριάννα ήξερα περίπου τι να περιμένω και, ναι, έχω κάποια εμπειρία. Όμως, τώρα πια, μπορώ να πω με σιγουριά πως, όσα παιδιά κι αν έχεις, κάθε φορά που αγγίζεις ένα τόσο μικρό κι ευάλωτο πλασματάκι ξυπνάει μέσα σου το ίδιο αρχέγονο συναίσθημα που μέχρι πρότινος είχες ξεχάσει: η ανάγκη σου να το προστατεύεις με κάθε τρόπο, περιβάλλοντάς το με ό,τι πιο ευαίσθητο υπάρχει.

Και κάπως έτσι, μαζί με το συναίσθημα αυτό, θυμήθηκα και όλους τους λόγους για τους οποίους δεν αλλάζω τις **Babylino Sensitive Cotton Soft**.

Όχι μόνο εγώ, αλλά όλοι όσοι τις εμπιστευόμαστε, αναδεικνύοντάς τις στις No1 σε πωλήσεις βρεφικές πάνες στην Ελλάδα.\* Γιατί ξέρουμε πως αγκαλιάζουν το μωρό μας με τρυφερότητα, είναι πιστοποιημένα ασφαλείς, εξαιρετικά απορροφητικές και θα κρατήσουν μακριά τις ενοχλήσεις και τους ερεθισμούς αφού είναι οι μόνες **Medically Tested**, αφήνοντας την καθημερινότητά μας να πλημμυρίζει μόνο με βρεφικά χαμόγελα και αστερόσκονη!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Tatyana Vyc/Shutterstock

\*Στοιχεία Nielsen IQ: Ανοιχτές βρεφικές πάνες, Total Greece, Volume-Value market shares, 2023-YTD 16.06.2024

## Τι σημαίνει ΜΕΓΑ φροντίδα!

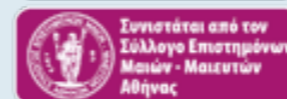
Οι Babylino Sensitive είναι οι μόνες βρεφικές πάνες που παράγονται στη χώρα μας, στη μονάδα παραγωγής της 100% ελληνικής εταιρείας ΜΕΓΑ, που διαθέτει εξαιρετικά προηγμένο εξοπλισμό και κορυφαία συστήματα ποιοτικού ελέγχου.



Ποιοτικός έλεγχος

## Αποδεδειγμένα sensitive βρεφική πάνα!

Με 0% λάτεξ, 0% λωσιόν και 0% παραβένες, απίστευτα απαλές, χάρη στο κάλυμμα cotton soft και με εκχύλισμα χαμομηλιού για περισσότερη φροντίδα, οι Babylino Sensitive είναι οι μόνες πάνες που πήραν κορυφαίο βραβείο ασφαλείας προϊόντος από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή και οι πρώτες στην Ευρώπη που κατέκτησαν τη διεθνή πιστοποίηση ΟΕΚΟ-ΤΕΧ® STANDARD 100 για απουσία πάνω από 200 βλαβερών ουσιών. Επίσης, τις συστήνουν εδώ και χρόνια ο Σύλλογος Επιστημόνων Μαιών και Μαιευτών Αθήνας και η Ελληνική Εταιρία Παιδιατρικής Δερματολογίας.



## Αγάπη για το περιβάλλον

Και μην ξεχνάτε πως, για τη ΜΕΓΑ, η φροντίδα του πλανήτη μας δεν αποτελεί μελλοντικό στόχο, αλλά καθημερινή πράξη. Η ελληνική εταιρεία ακολουθεί υπεύθυνες περιβαλλοντικές πρακτικές.

Για την παραγωγή των Babylino Sensitive προμηθεύεται 100% ηλεκτρική ενέργεια από ανανεώσιμες πηγές (ΑΠΕ).\* Έχει λάβει τη Διεθνή Πιστοποίηση Zero Waste to Landfill καθώς η μονάδα παραγωγής της έχει επιτύχει εξαιρετικά υψηλό ποσοστό ανακύκλωσης και ενεργειακής αξιοποίησης του waste της παραγωγής. Τα χαρτοκιβώτια είναι 100% ανακυκλώσιμα και περιέχουν κατά 100% υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία.\*\* Οι σακούλες συσκευασίας είναι 100% ανακυκλώσιμες και περιέχουν υλικά που προωθούν την κυκλική οικονομία, μέσα από αυστηρή διαδικασία ανακύκλωσης όπου ελέγχεται η ασφάλεια του υλικού.\*\*

\*Πιστοποιημένο και ελεγμένο από εξωτερικό φορέα.

\*\*Ελέγξτε τις τοπικές διαδικασίες ανακύκλωσης.



Οι 1ες πάνες στην Ευρώπη με πιστοποίηση



Οι μόνες με

Κορυφαίο Βραβείο Ασφάλειας Προϊόντος της Ευρωπαϊκής Επιτροπής



Πιστοποιημένες ως "Medically tested" και ελεγμένες για πιθανότητα βλάβης των κυττάρων ή δημιουργίας ερεθισμού από βλαβερές ουσίες. Πρόκειται για ένα εξαιρετικά αυστηρό πρότυπο ελέγχου, ανάλογο με αυτά που χρησιμοποιούνται σε ιατρικά προϊόντα, κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα στον τομέα της υγιεινονομικής περιθαλψής ή προϊόντα για ευαίσθητες ομάδες (π.χ. πάσχοντες από αλλεργίες, βρέφη 0-3 ετών).

Οι μόνες

Medically Tested



Με τις Babylino Sensitive είμαστε ήσυχτοι οι εμείς και τα μωρά μας! Ο υπερ-απορροφητικός πυρήνας των Babylino Sensitive, τεχνολογίας Dry Matrix, με φυτικές ίνες, φυλακίζει την υγρασία στο εσωτερικό περιορίζοντας αποτελεσματικά τις διαρροές. Παράλληλα, χάρη στον ανατομικό σχεδιασμό, την ειδική τεχνολογία Comfi-Fit και τα ελαστικά πλαινά φράγματα ασφαλείας, εφαρμόζουν τέλεια, ενώ ταυτόχρονα επιτρέπουν στο μωρό μας να κινείται και να αναπτύσσεται ελεύθερα.

www.babylino.gr

Babylino @babylino.greece

# Strolling around... with CYBEX

Νέα, καινοτόμα παιδικά καρότσια e-GAZELLE S  
& AVI SPIN για αξέχαστες βόλτες!

Ξεχωρίζει για τον σύγχρονο σχεδιασμό, τη λειτουργικότητα και την άριστη ποιότητα, ενώ ξέρει πώς να μετατρέπει την κάθε μετακίνηση σε μία μοναδική εμπειρία άνεσης. Η CYBEX, η εταιρεία ηγέτιδα στην παιδική ασφάλεια, πρωτοπορεί ξανά με δύο ολοκαίνουρια προϊόντα στη σειρά Gold: το ηλεκτροκίνητο καρότσι e-GAZELLE S και το τρίτροχο καρότσι AVI SPIN, που θα γίνουν ο απόλυτος σύμμαχος στις εξορμήσεις με τα παιδιά σας.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

## Νέο e-GAZELLE S

It makes life go easy!

Από την απόκτηση του πρώτου παιδιού μέχρι τις μετακινήσεις με δίδυμα ή αδέρφια μεγαλύτερης ηλικίας, το πρώτο ηλεκτροκίνητο παιδικό καρότσι της CYBEX έχει σχεδιαστεί για να ικανοποιεί τις ανάγκες κάθε οικογένειας.

### • The e-powered factor

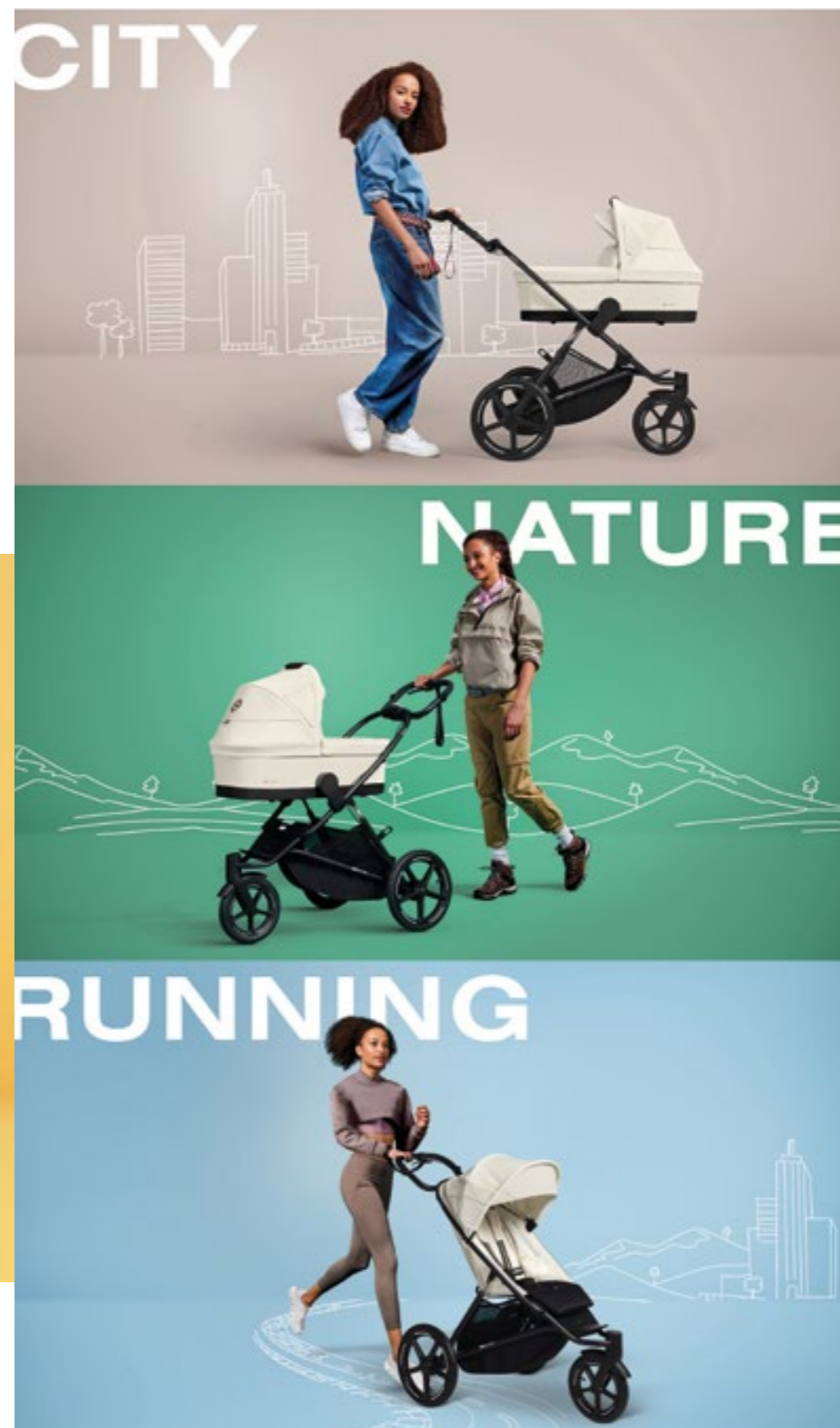
Με την πρωτοποριακή ηλεκτρονική τεχνολογία του, «ταξιδεύει» με ευκολία σε ανηφόρα ή κατηφόρα, ελέγχοντας τη δύναμη με ένα μόνο κουμπί που είναι ενσωματωμένο στη λαβή. Ειδικότερα, η υποστήριξη για ανώμαλες επιφάνειες εξασφαλίζει άνετες βόλτες, ακόμα και σε δύσκολα εδάφη, χάρη στην αυτόματη λειτουργία κούνιας που λικνίζεται απαλά μπρος πίσω για να ηρεμήσει το παιδί.

### • Αμέτρητες δυνατότητες

Το e-GAZELLE S διαθέτει πάνω από 20 πιθανούς συνδυασμούς που επιτυγχάνονται χρησιμοποιώντας το πορτ μπεμπέ, το κάθισμα αυτοκινήτου ή το Seat Unit του GAZELLE S. Είναι συμβατό με όλα τα βραβευμένα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX και χρησιμοποιείται επίσης ως μέρος ενός συστήματος ταξιδιού εκτός αυτοκινήτου. Τέλος, η πρωτοποριακή λειτουργία ζωνών ασφαλείας του με ένα μόνο τράβηγμα προσαρμόζεται σε δευτερόλεπτα και είναι σημαντική όταν ασφαλιζονται δύο παιδιά ταυτόχρονα.

### • Compact & με μεγάλη χωρητικότητα αποθήκευσης

Με συμπαγές κλείσιμο, χωράει σχεδόν σε κάθε πορτμπαγκάζ αυτοκινήτου, ενώ ανοίγει εύκολα. Έχει συνολική χωρητικότητα αποθήκευσης 23 κιλά, στο μεγάλο καλάθι και στο πρόσθετο αποσπώμενο καλάθι για ψώνια, που περιλαμβάνεται σε κάθε καρότσι e-GAZELLE S.



## Νέο AVI SPIN

City, nature, running!

Μετακίνηση με το μωρό στην πόλη, βόλτα στη φύση και... όχι μόνο! Το τρίτροχο παιδικό καρότσι της CYBEX θα σας συνοδεύει σε κάθε περιπέτεια.

### • Άνεση πάντα & παντού

Το AVI SPIN είναι ιδανικό για όλα τα εδάφη. Διαθέτει ειδικά ελαστικά με αέρα και περιστρεφόμενο μπροστινό τροχό, για απaráμιλλη ευελιξία, ο οποίος κλειδώνει στη θέση του ακόμα και στις πιο ανώμαλες επιφάνειες ή όταν τρέχετε για να αποκτήσετε επιπλέον σταθερότητα.

### • Από το πρώτο κλάμα μέχρι τη νηπιακή ηλικία

Χρησιμοποιείται από τη γέννηση του μωρού, χάρη στην εργονομική λειτουργία επίπεδης θέσης με ενσωματωμένο στήριγμα ποδιών, ενώ είναι κατάλληλο ως travel system, καθώς είναι συμβατό με όλα τα βραβευμένα παιδικά καθίσματα αυτοκινήτου της CYBEX. Για μεγαλύτερη άνεση του νεογέννητου, τοποθετήστε το πορτ μπεμπέ COT S!

### • Επιβίβαση & αποβίβαση σε χρόνο dt

Με τη ρύθμιση του ιμάντα ασφαλείας με ένα τράβηγμα, η επιβίβαση και η αποβίβαση του παιδιού στο AVI SPIN γίνονται με το ένα χέρι σε δευτερόλεπτα.

### • Ευελιξία & εξοικονόμηση χώρου

Η αποθήκευση και η μεταφορά του καροτσιού γίνονται παιχνιδάκι χάρη στη συμπαγή αναδίπλωση με ένα μόνο χέρι, ενώ όλοι οι τροχοί του αφαιρούνται εύκολα καθιστώντας το ακόμα πιο βολικό.



**cybex**  
for all tomorrow's people

# Share The Care

Ώρα να μοιραστούμε τη φροντίδα των παιδιών  
ισότιμα, μαμάδες και μπαμπάδες!

*Η Philips Avent γιορτάζει 40 χρόνια επιβεβαιώνοντας ότι αφουγκράζεται προσεκτικά τις ανάγκες κάθε εποχής: με την καμπάνια #ShareTheCare και με προϊόντα που εξασφαλίζουν στις μαμάδες περισσότερο προσωπικό χρόνο.*

- Από τη Γεωργία Καρανάη -

## Πιο χαρούμενες μαμάδες, πιο χαρούμενα μωρά!

Αν από τότε που δημιουργήσαμε οικογένεια νιώθουμε ότι δεν έχουμε τον χρόνο να απολαύσουμε πολλά από τα πράγματα που αγαπάμε, από το να διαβάσουμε ένα μυθιστόρημα ή να παρακολουθήσουμε μια ταινία μέχρι να βγούμε για έναν καφέ με τις φίλες μας, να πάμε για ψώνια ή απλά να χουζουρέψουμε, δεν συμβαίνει μόνο σε εμάς - κάθε άλλο! Υπολογίζεται ότι δύο στις τρεις μαμάδες μικρών παιδιών έχουν λιγότερο από μία ώρα καθημερινά για τον εαυτό τους.

Γιατί, παρόλο που έχουμε κάνει άλματα προόδου στην κατανομή των οικογενειακών υποχρεώσεων μεταξύ των φύλων, έχουμε πολύ δρόμο ακόμα μέχρι να τις μοιραζόμαστε ισότιμα. Σύμφωνα με στοιχεία της Eurostat, σε όλες τις ευρωπαϊκές χώρες οι γυναίκες συνεχίζουν να αφιερώνουν σημαντικά περισσότερο χρόνο από τους άντρες στη φροντίδα του νοικοκυριού και της οικογένειας. Στην Ελλάδα, τρίτη στην κατάταξη των χωρών με το μεγαλύτερο έμφυλο χάσμα, αυτός ο χρόνος είναι 2 ώρες και 21 λεπτά παραπάνω για τις γυναίκες. Όμως οι νέες μαμάδες που αισθάνονται ότι πρέπει να τα κάνουν όλα μόνες τους είναι μονίμως εξαντλημένες, στρεσαρισμένες και, κάπου ανάμεσα στις καθημερινές υποχρεώσεις του σπιτιού και των παιδιών, νιώθουν ότι καμιά φορά χάνουν τον εαυτό τους.

## Μια επίκαιρη εκστρατεία

Η Philips Avent, κατανοώντας πόσο σπουδαία είναι η σωματική και ψυχική υγεία μιας νέας μαμάς, για την ίδια και για ολόκληρη την οικογένεια, γιορτάζει 40 χρόνια επιβεβαιώνοντας ότι αφουγκράζεται τις ανάγκες κάθε εποχής: Με τη νέα καμπάνια της παρακινεί να μοιραζόμαστε πιο δίκαια τη φροντίδα των παιδιών, μεταξύ μας οι γονείς αλλά και με την ευρύτερη οικογένεια, όπως με παππούδες και θείους.

Έτσι, μέσα από τη φιλοσοφία #ShareTheCare, μας φέρνει σε επαφή με εικόνες που δεν θα έπρεπε να μας ξενίζουν πια, για παράδειγμα, μπαμπάδων που τρέχουν τη νύχτα να πάρουν αγκαλιά το μωρό που κλαίει, που το νανουρίζουν, που παίζουν μαζί του και το φροντίζουν, ενώ η μαμά απολαμβάνει λίγο (περισσότερο) απαραίτητο χρόνο ξεκούρασης.



Γιατί ο καλύτερος τρόπος να φροντίσουμε μια νέα μαμά, είναι να της δώσουμε τον ελεύθερο χρόνο που της αξίζει!



## Ultra Start: Η νέα πιπίλα της Philips Avent για νεογέννητα



### Προϊόντα που κυριολεκτικά μας λύνουν τα χέρια

Η Philips Avent υποστηρίζει τους νέους γονείς και στην πράξη, με προϊόντα που μας εξασφαλίζουν επιπλέον ελεύθερο χρόνο ενώ ταυτόχρονα προσφέρουν ασφάλεια και χαρά στα μικρά μας. Και συνεχίζει με καινούριες αφίξεις, όπως η πιπίλα Ultra Start για νεογέννητα 0-2 μηνών, που θα κυκλοφορήσει τον Σεπτέμβριο.

Η πιο ελαφριά πιπίλα της οικογένειας Philips Avent είναι ειδικά σχεδιασμένη ώστε να εφαρμόζει τέλεια στο μικροσκοπικό στοματάκι ενός νεογέννητου. Με ορθοδοντική θηλή από 100% σιλικόνη, αποστειρώνεται και αποθηκεύεται εύκολα στην ειδική θήκη. Συνδυάζει την παρηγοριά και την ανακούφιση με την ασφάλεια και την προστασία, και μπορεί να γίνει το αγαπημένο αξεσουάρ από την πρώτη κιόλας μέρα, ακόμα και του πιο «απαιτητικού» μωρού, αφού, όπως επιβεβαιώνουν έρευνες καταναλωτών (ΗΠΑ, 2023), σε όλες τις πιπίλες Philips Avent ultra υπάρχει 98% αποδοχή της θηλής.

### Πιπίλες για κάθε του ανάγκη

Οι πιπίλες της Philips Avent κυκλοφορούν σε μεγάλη γκάμα για κάθε βρεφικό ηλικιακό στάδιο. Όλες έχουν μαλακή, απαλή θηλή από σιλικόνη για άνετη αίσθηση. Είναι ορθοδοντικές, χωρίς BPA και αποστειρώνονται εύκολα είτε μέσα στη θήκη αποστείρωσης/μεταφοράς, είτε στον αποστειρωτή.

Κάθε πιπίλα ενσωματώνει καινοτομίες σημαντικές για να αναπτύσσεται το μωρό σωστά, να είναι καθημερινά χαρούμενο και χαμογελαστό, όπως:

- **Ultra soft:** Εξαιρετικά μαλακή και εύκαμπτη ασπίδα που ακολουθεί το σχήμα του προσώπου του μωρού σας, μειώνοντας τα σημάδια και τους ερεθισμούς της επιδερμίδας στα μάγουλά του.

- **Ultra air:** Με 4 μεγάλες οπές, η ελαφριά ασπίδα είναι ειδικά σχεδιασμένη για να επιτρέπει τη μέγιστη ροή αέρα, διατηρώντας την ευαίσθητη επιδερμίδα του μωρού σας στεγνή.

### Plus

**Ultra air (νυκτός):** Πιπίλες που φωσφορίζουν στο σκοτάδι για να τις εντοπίζουμε εύκολα τη νύχτα.

...Και οι πιπίλες είναι μία μόνο κατηγορία από τα δεκάδες εύχρηστα προϊόντα της Philips Avent, όλα προσεκτικά σχεδιασμένα με έναν σκοπό: Να βοηθούν τους γονείς σε κάθε νέο ξεκίνημα, κάνοντας τη ζωή τους πιο εύκολη και εξασφαλίζοντας -για όλους- περισσότερο ελεύθερο χρόνο.



Όλες οι πιπίλες της Philips Avent έχουν:



98% Αποδοχή της θηλής\*



Ορθοδοντική θηλή



Θηλή κατασκευασμένη από 100% σιλικόνη

## Share the Care

\* Έρευνες καταναλωτών στις ΗΠΑ το 2023 επιβεβαιώνουν ότι υπάρχει 98% αποδοχή της θηλής που χρησιμοποιείται σε όλες τις πιπίλες Philips Avent ultra (n=201).



# Baby Wellness

## Η απόλυτη προτεραιότητα της Inglesina τώρα και πάντα

Από το καλωσόρισμα του μωρού μέχρι την ημέρα που αφήνει πίσω του το καρότσι με γοργά και σταθερά βήματα αυτονομίας, η ευεξία του πρέπει να είναι πάντα προτεραιότητα. Γι' αυτό επιλέγουμε τα συστήματα μεταφοράς **Quattro** της πολυβραβευμένης **Inglesina**: τόσο ασφαλή, άνετα, ευέλικτα και εύκολα στη χρήση, που μας κάνουν να νιώθουμε παντού σαν στο σπίτι μας. Γιατί, από τη στιγμή που γινόμαστε γονείς, τίποτα δεν μετράει περισσότερο από το να γνωρίζουμε ότι το μωρό μας είναι απόλυτα ασφαλές, υγιές και χαρούμενο.

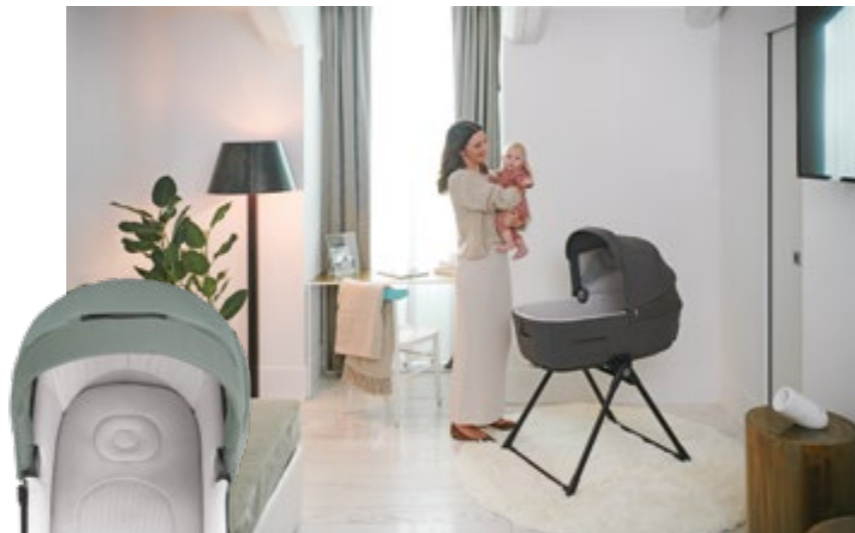
- Από τη Γεωργία Καριάνη -

### Συστήματα μεταφοράς Quattro

Είναι ιδανικά για όλες τις συνθήκες: για συναρπαστικές περιπέτειες στην πόλη, γαλήνιες ανοιξιάτικες διαδρομές στη φύση, καλοκαιρινές εξορμήσεις και χουχουλιάρικους περιπάτους στις απογευματινές λιακάδες του φθινοπώρου και του χειμώνα. Όποιο κι αν επιλέξουμε ανάμεσα στα **Electa**, **Artica** και **Artica XT**, θα καλύψει απόλυτα τις ανάγκες του μωρού μας για επαρκή ξεκούραση, αδιάκοπο ύπνο αλλά και για άφθονα νέα ερεθίσματα.

### Wellness highlights:

- Το **πορτ-μπεμπέ** υποδέχεται το μωρό με τον καλύτερο δυνατό τρόπο και το συνοδεύει κατά τους πρώτους μήνες της ζωής του. Συνδυάζει άνεση και ευρυχωρία (διαστάσεις 79 x 37 εκ.), θερμομόνωση, σύστημα ελέγχου εξαερισμού και προστασία από τον ήλιο χάρη στην ειδική κουκούλα με προστασία από την υπεριώδη ακτινοβολία UV. Διαθέτει επίσης ένα ειδικό ανατομικό στρώμα στήριξης, το **Welcome Pad®**, που είναι σχεδιασμένο σε συνεργασία με μια ομάδα παιδιατρών και νεογνολόγων, για να παρέχει την καλύτερη δυνατή άνεση στο μωρό σύμφωνα με τις επιστημονικές κατευθυντήριες γραμμές για την ευεξία και την ασφάλειά του.



- Το μωρό αποκοιμήθηκε (επιτέλους!) στο καρότσι. Κι αν φτάσουμε στο σπίτι και δεν έχει ξυπνήσει ακόμα, μπορεί να συνεχίσει ανενόχλητο τον ύπνο του, χάρη στη **βάση στήριξης StandUp**, που μετατρέπει το πορτ-μπεμπέ σε κρεβατάκι.

- Τα βρεφικά καθίσματα αυτοκινήτου **Darwin** υπόσχονται τα πιο ασφαλή και άνετα οικογενειακά road trips. Συνδυάζουν τον εργονομικό σχεδιασμό με τις τεχνολογίες **Integrated Shock Absorber (I.S.A.)** για απορρόφηση κραδασμών και **Side Head Protection** για μεγαλύτερη προστασία σε περίπτωση πλευρικής σύγκρουσης. Ακόμα και αν το ταξίδι συμπέσει με το πρόγραμμα ύπνου του μωρού, ο μηχανισμός ανάκλισης του **Darwin Infant Recline** φέρνει το κάθισμα σε σχεδόν οριζόντια θέση, χαρίζοντάς του τα πιο γλυκά όνειρα εν κινήσει. Για την εύκολη εγκατάσταση του βρεφικού καθίσματος στο αυτοκίνητο υπάρχουν οι προαιρετικές βάσεις, η περιστρεφόμενη βάση **Isofix Darwin 360° i-Size**, η οποία είναι συμβατή με το **Darwin Infant** και με το **Darwin Infant Recline** καθώς και η βάση **Darwin Belted**, που είναι συμβατή με το **Darwin Infant**.



### Ώρα για βόλτα με το καρότσι!



### Electa

Είναι τέλειο για τη ζωή στην πόλη, καθώς μεταφέρεται εύκολα με το αυτοκίνητο, τα μέσα μαζικής μεταφοράς και ξεπερνάει όλα τα εμπόδια.

### Wellness highlight:

Βρεθήκαμε μπροστά σε σκαλιά, και τώρα; Με το ένα χέρι παίρνουμε το μωρό αγκαλιά, με το άλλο κλείνουμε το ελαφρύ και compact καρότσι σαν βαλίτσα και τα ανεβοκατεβαίνουμε με απόλυτη ασφάλεια και για τους δυο μας.



### Artica

Συνδυάζει τον κομψό σχεδιασμό με τη λειτουργικότητα, καθώς ενσωματώνει μοναδικά χαρακτηριστικά που το καθιστούν ιδανικό για όλες τις καιρικές συνθήκες.

### Wellness highlight:

Ανάλογα με την εποχή αλλάζει μορφή. Η νέα θέση περιπάτου **All Season** είναι εξοπλισμένη με το **Comfort Cover**, που καλύπτει πλήρως την πλάτη προστατεύοντας από το κρύο, ενώ το καλοκαίρι διαθέτει ένα διπλό στρώμα από διαπνέον πλέγμα που επιτρέπει την κυκλοφορία του αέρα και ευνοεί τη θερμική άνεση.



### Artica XT

Αν αγαπάμε τις off-road διαδρομές, μπορούμε να τις συνεχίσουμε ακόμα και αφού γίνουμε γονείς, επενδύοντας στο καρότσι με το σύστημα **Adaptive Cruise System**, που το μετατρέπει σε όχημα παντός εδάφους!

### Wellness highlight:

Το **Artica XT** ξεχωρίζει λόγω των ανεξάρτητων αναρτήσεων και των μεγάλων τροχών του που ελαχιστοποιούν τους κραδασμούς και την πίεση τόσο στο μωρό όσο και στη χειρολαβή, ακόμα κι αν αποφασίσουμε να εξερευνησουμε ένα παλιό μονοπάτι! Διαθέτει επίσης **All Season** θέση περιπάτου για άνεση σε κάθε εποχή!



# Inglesina

www.inglesina.gr



@InglesinaGR



@inglesinagr



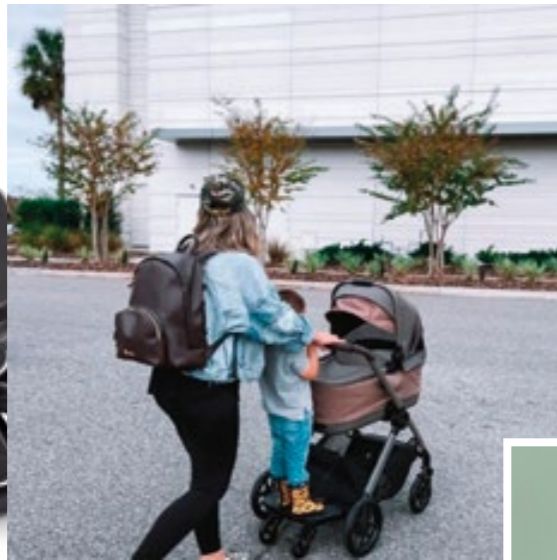
@InglesinaBaby



## Celebrate the new season with Happy Choice!

Το φθινόπωρο είναι η εποχή των αλλαγών, όχι μόνο στη φύση αλλά και στην οικογενειακή ζωή. Και συνδυάζεται συχνά με σημαντικές μεταβάσεις, όπως η εκπαίδευση τουαλέτας, η πρώτη χρονιά στον παιδικό σταθμό, το πέρασμα στις στερεές τροφές. Τα προϊόντα υψηλής ποιότητας και αισθητικής που επιλέξαμε από το Happy Choice – το e-shop που δημιούργησε η Μαριάννα Μαραγκίδη, μία νέα μαμά για να φέρει στην ελληνική αγορά ό,τι δεν έβρισκε εδώ για τα παιδιά της– θα κάνουν αυτές τις νέες εμπειρίες πιο απλές και πιο όμορφες για όλους.

**Ride-On-Board**, συμβατό με τα νέα συστήματα ταξιδιού Dune ή Reef, προσαρμόζεται στο σασί του καροτσιού με ένα κλικ και αφαιρείται με μια απλή κίνηση. Το τέλειο gadget για τα μεγαλύτερα παιδιά, 2-4 ετών, που απολαμβάνουν τις βόλτες με τα μωρά αδερφάκια τους!



**Υπνόσακος με πόδια της Love to Dream 2-σε-1**, που μας δίνει τη δυνατότητα να καλύψουμε τα ποδαράκια του παιδιού μας την ώρα του ύπνου και να τα αφήσουμε ακάλυπτα στο παιχνίδι, συνδυάζοντας ζεστασιά και ελευθερία κινήσεων. Έτσι μπορεί άνετα να ανέβει και να κατέβει από το κρεβάτι του, να παίξει και ταυτόχρονα να απολαύσει έναν ήρεμο ύπνο!



**Τσαντάκι Back Pack της Smallstuff**, ο ιδανικός συνοδός του στον παιδικό σταθμό, τη βόλτα, ακόμα και σε μια ημερήσια εκδρομή.



**Στοιβαζόμενοι κύβοι με αριθμούς 1-10 και ζωάκια Smallstuff**: Μαθαίνουμε να μετράμε, να ξεχωρίζουμε τα σχήματα και τα χρώματα, να αναγνωρίζουμε τα αγαπημένα μας ζωάκια... κι όλα αυτά παίζοντας!



**Σαλιάρες Close Parent**, σε μεγάλη γκάμα ακαταμάχητων σχεδίων για διαφορετικές ηλικίες. Προστατεύουν τα ρουχαλάκια του και γίνονται το πιο στιλάτο αξεσουάρ του.



**Χαλάκι δραστηριοτήτων διπλής όψης Etta loves x Keith Haring – Brazil**: Ένα χρηστικό έργο τέχνης!

**Ξύλινα παζλ της Smallstuff**, από υψηλής ποιότητας ξύλο, ανθεκτικά στη φθορά. Βοηθούν στην ανάπτυξη δεξιοτήτων του μικρού μας και κοσμούν το παιδικό δωμάτιο.



**Καρότσι Silver Cross – Jet 3 – Black**, μικρό, ελαφρύ και ευέλικτο, ανοιγοκλείνει με το ένα χέρι. Κλειστό γίνεται τόσο συμπαγές, ώστε χωράει εύκολα και σε πορτομπαγκάζ αυτοκινήτου. Είναι κατάλληλο από νεογέννητο έως 15 κιλά, και έχει κουκούλα με δείκτη αντηλιακής προστασίας UPF50+.

Η Μαριάννα Μαραγκίδη με την κορούλα της, Μαρία, σε καρότσι Silver Cross



Photo: Ναταλία Ρίζου



**Επαναχρησιμοποιούμενα εκπαιδευτικά βρακάκια Close Parent**, ημέρας και νύχτας, σε τέσσερα διαφορετικά σχέδια με εσωτερική ενίσχυση. Κάνουν τη μετάβαση από την πάνα στο γιογιό ή την τουαλέτα πιο εύκολη από ποτέ.

your baby's world  
happy choice

# ΠΛΑΚΟΥΝΤΑΣ...

Αυτός ο γοητευτικός, άγνωστος πρωταγωνιστής!

Ο πλακούντας είναι το μοναδικό όργανο που δημιουργείται για να λειτουργήσει για συγκεκριμένο διάστημα και να εξυπηρετήσει έναν και μόνο σκοπό: τη δημιουργία της νέας ζωής!

Πρόκειται για ένα «μαγικό» όργανο. Σχηματίζεται από το μηδέν μετά τη γονιμοποίηση του ωαρίου και την εμφύτευσή του στο ενδομήτριο, λειτουργεί μέχρι τη γέννηση και στη συνέχεια σταματά να υπάρχει.

Ελάτε να ανακαλύψουμε μαζί τον κόσμο αυτού του θαυμαστού οργάνου!

Από τη μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο **Μαριλία Νικολαΐδου**



Photo: Tonia & Theodore Photography

**Τι είναι ο πλακούντας και πώς συνδέει τη μητέρα με το έμβρυο;**

Ο πλακούντας αποτελεί τον συνδετικό κρίκο μεταξύ μητέρας και εμβρύου. Προσφύεται στέρεα στην εσωτερική επιφάνεια της μήτρας (ενδομήτριο) και συνδέεται με το έμβρυο μέσω του ομφάλιου λώρου.

Ο ομφάλιος λώρος αποτελείται από δύο ομφαλικές αρτηρίες και μία ομφαλική φλέβα. Το έμβρυο λαμβάνει οξυγόνο και θρεπτικά συστατικά από τη μητέρα μέσω της ομφαλικής φλέβας και ταυτόχρονα μέσω των δύο ομφαλικών αρτηριών απομακρύνονται βλαπτικοί και άλλοι παράγοντες από το έμβρυο προς την κυκλοφορία της μητέρας.

**Πώς δημιουργείται ο πλακούντας;**

Τα κύτταρα του γονιμοποιημένου ωαρίου θα σχηματίσουν το έμβρυο και τον πλακούντα. Ο πλακούντας δημιουργείται σιγά σιγά μέσα στις πρώτες 8 εβδομάδες από τα κύτταρα που βρίσκονται κοντά στο τοίχωμα της μήτρας. Τα κύτταρα αυτά σταδιακά διεισδύουν μέσα στο ενδομήτριο και δημιουργούν τον πλακούντα.

Ο πλακούντας είναι μοναδικός για κάθε κύηση και φέρει το γενετικό υλικό του μωρού που μεγαλώνει, έχει δηλαδή το ίδιο DNA με το έμβρυο. Όταν ολοκληρωθεί η ανάπτυξή του, έχει διάμετρο περίπου 20 εκατοστά και βάρος γύρω στα 500 γραμμάρια.

**Ποιες είναι οι λειτουργίες του πλακούντα;**

Ο πλακούντας έχει πάρα πολλούς ρόλους στη διάρκεια της κύησης:

Πραγματοποιεί την ανταλλαγή οξυγόνου και διοξειδίου του άνθρακα στο έμβρυο, απομακρύνει βλαπτικά προϊόντα του μεταβολισμού από το έμβρυο, όπως ουρία, ουρικό οξύ και άλλα. Μέσω του πλακούντα επίσης διέρχονται αντισώματα από τη μητέρα, ηλεκτρολύτες, βιταμίνες κλπ.

Ακόμα, έχει σημαντικό μεταβολικό ρόλο για το έμβρυο, καθώς, χρησιμοποιώντας τη γλυκόζη και τα λιπαρά οξέα της μητέρας, δημιουργεί γλυκογόνο, το οποίο χρησιμεύει για την ενέργεια του εμβρύου, και χοληστερόλη, την οποία το έμβρυο χρησιμοποιεί για την παραγωγή ορμονών, όπως της προγεστερόνης, των οιστρογόνων κλπ. Στον πλακούντα παράγονται επίσης ορμόνες και πεπτιδία (όπως αυξητική ορμόνη, κυτοκίνες κ.ά.).

**Υπάρχουν παθολογικές καταστάσεις που συνδέονται με τον πλακούντα και μπορεί να δημιουργήσουν πρόβλημα στην κύηση;**

Οι παθολογίες του πλακούντα συνδέονται άμεσα με επιπτώσεις τόσο στο έμβρυο όσο και στη μητέρα. Η πλακουντιακή ανεπάρκεια, όταν δηλαδή δεν λειτουργεί σωστά ο πλακούντας, οδηγεί σε προβλήματα ανάπτυξης και σε πρόωρο τοκετό. Άλλη κατάσταση που αφορά παθολογική πρόσφυση του πλακούντα στη μήτρα είναι ο διεισδυτικός πλακούντας, που μπορεί να απειλήσει τη ζωή της μητέρας. Η αποκόλληση του πλακούντα, ανάλογα με τη φάση της κύησης στην οποία συμβαίνει και την έκταση, μπορεί επίσης να είναι σοβαρό πρόβλημα και να μας αναγκάσει σε πρόωρο, επείγοντα τοκετό.

**Μπορεί η μητέρα και οι συνήθειές της να επηρεάσουν τη λειτουργία του πλακούντα;**

Γνωρίζουμε και είναι επιστημονικά τεκμηριωμένο πως κάποιες καταστάσεις επηρεάζουν δυσμενώς τη λειτουργία του πλακούντα. Το κάπνισμα και το αλκοόλ επιδρούν ιδιαίτερα στη λειτουργία του, με αποτέλεσμα την πλακουντιακή ανεπάρκεια και τη διαταραχή της εμβρυϊκής ανάπτυξης. Η υπέρταση και ο διαβήτης της κύησης, και τα δύο συνδέονται με την πλακουντιακή ανεπάρκεια αλλά και με αυξημένη πιθανότητα αποκόλλησης. **Και οι δύο αυτές καταστάσεις μπορούν να αποφευχθούν** με σωστή διατροφή της μητέρας και, αν τελικά εμφανιστούν, σημαντική είναι η τήρηση των οδηγιών.

Οι διαταραχές που συνδέονται με τη θέση του πλακούντα, όπως ο επιπωματικός και διεισδυτικός πλακούντας, δεν μπορούν να επηρεαστούν από τη μητέρα, είναι τυχαία γεγονότα.

**Τελικά, τι κάνει τον πλακούντα τόσο... γοητευτικό και ιδιαίτερο;**

Ο πλακούντας είναι ένα όργανο που ακόμη και σήμερα κρύβει πολλά μυστικά... Κάθε πλακούντας είναι διαφορετικός, αλληλεπιδρά με το περιβάλλον και τροποποιεί τη λειτουργία του ανάλογα. Μεσολαβεί στην επικοινωνία μητέρας-εμβρύου τροποποιώντας τον μεταβολισμό του. Έχει τον απόλυτο έλεγχο της έκβασης της κύησης και ανταποκρίνεται στα ερεθίσματα που λαμβάνει από τη μητέρα και το περιβάλλον.

Πρέπει όλες οι μητέρες να γνωρίζουν πως η σωστή ανάπτυξη του πλακούντα, που σε μεγάλο βαθμό εξαρτάται από εκείνες, είναι το κλειδί μιας φυσιολογικής εγκυμοσύνης και ενός υγιούς μωρού.



Freepik

Διαβάστε πολύτιμες συμβουλές για την περίοδο της εγκυμοσύνης – αλλά και μετά – στα άρθρα της Μαριλίας Νικολαΐδου που μπορείτε να βρείτε στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

**Μαριλία Νικολαΐδου, Μαιευτήρα-Χειρουργός Γυναικολόγος**

Γιατρεία:

Αριστοτέλους 9, Πειραιάς | Τηλέφωνο: 211 4096977

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

Βοιών 8, Μολαίοι Λακωνίας | Τηλέφωνο: 27320 23700

[www.mnikolaidou.gr](http://www.mnikolaidou.gr)

Email: [marilianikolaidou@gmail.com](mailto:marilianikolaidou@gmail.com)

Νικολαΐδου Μαριλία Γυναικολόγος

@marilianikolaidou

# Μαιευτήρας-Χειρουργός Γυναικολόγος Ιωάννης Καλογήρου

## The viral doctor

Με περίπου 17.000 followers στο Instagram, 2 εκατομμύρια likes στο TikTok και αμέτρητα shares, είναι αδιαμφισβήτητα –εκτός από εξαιρετικός γιατρός– και ο μάγος των social media.

Ας μάθουμε όλα τα μυστικά του!

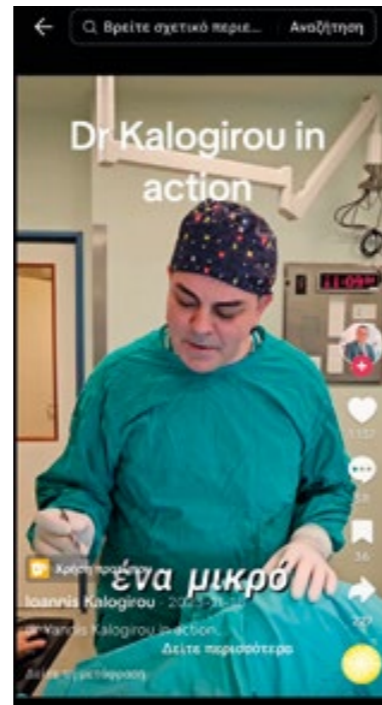
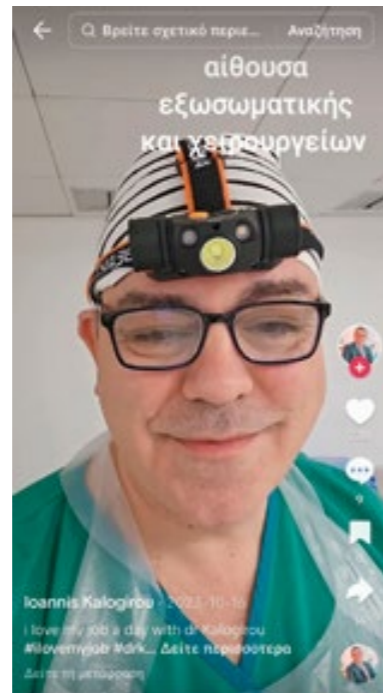
- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Κύριε Καλογήρου, εγκυούλες, λεχώνες και μπαμπάδες σάς έχουν ιδιαίτερη αδυναμία. Ακόμα και τα μικρά παιδιά έρχονται στο ιατρείο με τις μαμάδες τους. Πώς έχετε καταφέρει να είστε τόσο αγαπητός;

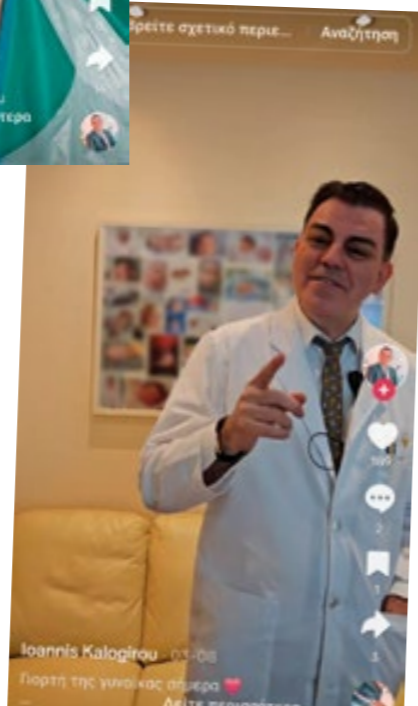
Νομίζω πως σημαντικό ρόλο παίζει ο τρόπος με τον οποίο προσεγγίζω την έγκυο από την πρώτη στιγμή που θα έρθει στο ιατρείο μου. Η ενσυναίσθηση είναι το μεγάλο μυστικό. Προσπαθώ να αντιλαμβάνομαι όχι μόνο τα ιατρικά θέματα της καθεμιάς, αλλά και τα υπόλοιπα προβλήματά της. Γιατί μια γυναίκα έχει να διαχειριστεί πολλά ζητήματα την περίοδο της εγκυμοσύνης. Από την άλλη, με τις περισσότερες πελάτισσές μου έχω «χτίσει» μία σχέση δυνατή, καθώς τις γνωρίζω από 18-19 ετών. Υπάρχει η άνεση να έρθουν στο ιατρείο με το παιδάκι τους και τον σύντροφό τους, πράγμα το οποίο μας είναι πολύ ευχάριστο.

Εδώ και ενάμιση χρόνο έχετε δημιουργήσει έναν φανταστικό λογαριασμό στο TikTok με άκρως ενδιαφέροντα αλλά και fun θέματα, ενώ μετράτε περισσότερους από 65.000 followers. Πώς αποφασίσατε να «μπείτε» τόσο δυναμικά στα social media;

Ξεκίνησα το TikTok μαζί... με τον Πρωθυπουργό (γέλια)! Έχω δύο γιους στην εφηβεία και, παρατηρώντας τους, διαπίστωσα πως αυτό είναι το μόνο που μπορεί να με φέρει σε επικοινωνία με τις μικρότερες ηλικίες. Ήθελα να κάνω κάτι διασκεδαστικό, ώστε να μπορέσει η νεολαία να έρθει σε επαφή με τον κόσμο της μητρότητας. Τελικά, καθιερώσαμε ως βασικό concept το gender reveal και δεν σας κρύβω ότι μου αρέσει πολύ. Θέλω να το διατηρήσω.



«Ήθελα να κάνω κάτι διασκεδαστικό, ώστε να μπορέσει η νεολαία να έρθει σε επαφή με τον κόσμο της μητρότητας»



Πηγή φωτογραφιών TikTok @doctor\_kalogirou

«Δέχομαι σχόλια από την Αραβία, την Κίνα, την Τουρκία, τη Γερμανία, την Πορτογαλία και τη Σκανδιναβία»

Πώς προέκυψε αυτή η ιδέα;

Ήταν έμπνευση της μαίας μου, της Αγγελικής. Είχε έρθει μία εγκυμονούσα με το πρώτο παιδάκι της για να δούμε το φύλο του μωρού και η Αγγελική θυμήθηκε ότι μας είχαν φέρει δώρο μία γλάστρα με μπαλόνια σε μπλε και κόκκινο, οπότε μου λέει: «Κύριε Καλογήρου, να σκάσουμε μπαλόνια για να αποκαλύψουμε το φύλο του μωρού;». Έτσι, κάναμε το πρώτο βιντεάκι, που είχε μεγάλη απήχηση. Έχουμε περίπου 10 βίντεο με gender reveal, με πάνω από 2 εκατομμύρια views, ενώ 2-3 βίντεο έχουν ξεπεράσει τα 20 εκατομμύρια views.

Έχετε πολλούς followers και από το εξωτερικό. Μάλιστα, σας παρακολουθούν πιστά και σχολιάζουν κάτω από κάθε βίντεο που δημοσιεύετε...

Είναι αλήθεια! Πολλές φορές μπαίνω στη διαδικασία να κάνω μετάφραση, γιατί δέχομαι σχόλια από την Αραβία, την Κίνα, την Τουρκία, τη Γερμανία, την Πορτογαλία και τη Σκανδιναβία. Μου αρέσει να παρατηρώ τη διαφορετική κουλτούρα κάθε λαού. Για παράδειγμα, στις χώρες της Ανατολής χαίρονται όταν δουν ότι το φύλο του μωρού είναι αγόρι. Αντιθέτως, στις χώρες της Βόρειας Ευρώπης θέλουν μόνο κορίτσια. Τρελαίνονται όταν σκάει ροζ μπαλόνι. Έχει πολύ ενδιαφέρον αυτό το κομμάτι του TikTok.

«Με ακολουθούν όλοι οι φίλοι των γιων μου, το ίδιο και οι μαμάδες τους»

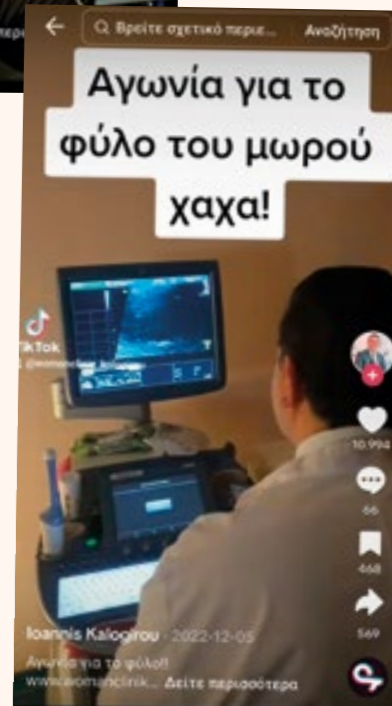
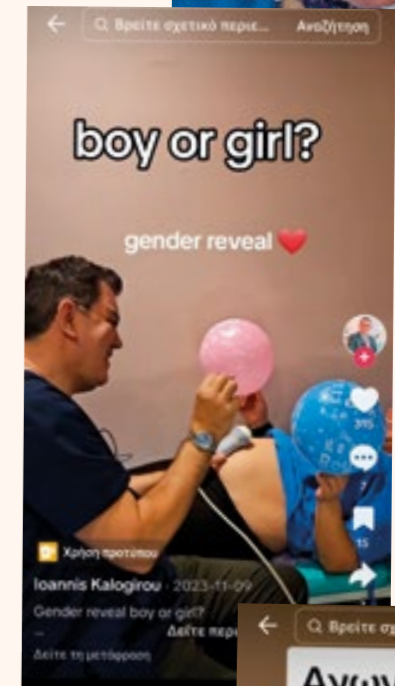
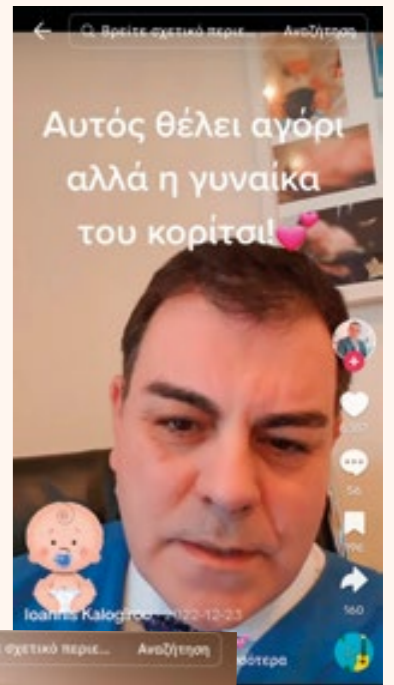
Από τα posts σας βλέπουμε ότι οι μαμάδες και οι εγκυμονούσες σας είναι χαλαρές μπροστά στην κάμερα. Μα δεν υπάρχει ούτε μία που να είναι ντροπαλή;

Οι περισσότερες είναι πελάτισσές μου εδώ και χρόνια, οπότε ανάμεσά μας υπάρχει τεράστια εμπιστοσύνη και άνεση. Εκτός αυτού, δεν δείχνουμε κάτι το οποίο προσβάλλει την έγκυο, και το σημαντικότερο, παίρνουμε πάντα την έγκριση της mom-to-be για να ανέβει ένα βίντεο.

Κλείνοντας, εφόσον αναφερθήκατε στους έφηβους γιους σας, δεν μπορώ να μη σας ρωτήσω για αυτούς. Πώς τους φαίνεται η ενσώλησή σας με το TikTok;

Παίρνω το τέλειο feedback από τα παιδιά μου. Τους αρέσει πολύ! Πρέπει να σας πω ότι με ακολουθούν όλοι οι φίλοι τους, το ίδιο και οι μαμάδες τους, πολλές από τις οποίες με ρωτούν γιατί δεν έχω ανεβάσει κάτι, όταν περνούν αρκετές ημέρες. Ειδικά οι φίλοι του 14χρονου γιου μου, του Χρήστου, είναι μεγάλοι fans. Για εκείνους είμαι ο μπαμπάς του Χρήστου με τα μπαλονάκια! Θεωρώ ότι, αν έκανα βίντεο πιο ενημερωτικά, αν μιλούσα, για παράδειγμα, για τα κονδυλώματα, ίσως να μην είχα τόση απήχηση.

Δρ Ιωάννης Καλογήρου  
www.womanclinic.gr  
@doctor\_kalogirou  
@doctor\_kalogirou\_official



# MYRΩ Pregnancy

## Βαρβάρα Σταμούλη & Αλίκη Μουρίκη

Οι μαίες που λατρεύουν όλες οι μαμάδες!

Καθοδηγούν, συμβουλεύουν και βρίσκονται δίπλα σε κάθε εγκυμονούσα και μαμά που τις έχει ανάγκη, ενώ φροντίζουν με απίστευτη προσοχή, αγάπη και αφοσίωση τα μωράκια τους. Οι μαίες και co-founders του **MYRΩ Pregnancy, Βαρβάρα Σταμούλη και Αλίκη Μουρίκη**, είναι οι φύλακες-άγγελοι κάθε γυναίκας που τώρα ξεκινά το ταξίδι της μητρότητας. Τις συναντήσαμε και μιλήσαμε για τη μαγεία της δουλειάς τους, την απαιτητική καθημερινότητά τους, καθώς και τις καινοτόμες μαιευτικές υπηρεσίες που παρέχει η ομάδα τους. Ας τις ακούσουμε!

- Συνέντευξη στη Μαρία Ροδίτη -

**Αλίκη και Βαρβάρα, έχετε δημιουργήσει έναν πραγματικό παράδεισο για τις εγκύους και τις new mommies: το MYRΩ Pregnancy. Πώς προέκυψε η ιδέα;**

Όνειρό μας ήταν να μάθουν πολύ περισσότερες έγκυες και μανούλες τις ολοκληρωμένες μαιευτικές υπηρεσίες που μπορούν να τους παρέχουν μαίες με πολυετή εμπειρία. Γιατί; Διότι πολύ απλά τους αξίζει! Ξέρετε, οι εξειδικευμένες μαιευτικές υπηρεσίες κατ' οίκον, για την εκπαίδευση ύπνου του μωρού, τη φύλαξή του κ.ά., είναι μια καινοτομία στην Ελλάδα, που οραματιζόμαστε να γίνει περισσότερο γνωστή, με σκοπό να κάνει τη ζωή της μανούλας ακόμα πιο όμορφη.

**Αλήθεια, τι σημαίνει MYRΩ;**

Η MYRΩ ήταν μαιευτήρας στην αρχαιότητα. Αγαπούσε τη μαιευτική, είχε ξεχωρίσει για την προσφορά της στις μητέρες και τις γυναίκες γενικότερα, και ήταν συνοδοιπόρος τους. Για εμάς αποτελεί τεράστια έμπνευση. Στόχος μας είναι να κάνουμε ευτυχισμένες τις μανούλες όλου του κόσμου, γιατί... όταν έχουμε μια ευτυχισμένη μαμά, έχουμε και ένα ευτυχισμένο μωράκι!



PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

**Μαζί με όλη την ομάδα του MYRΩ Pregnancy παρέχετε μαιευτικές υπηρεσίες. Μιλήστε μας πιο αναλυτικά για αυτό.**

Είμαστε μία δυνατή ομάδα, με υπεύθυνες εμάς τις δύο, και αξιόλογους συνεργάτες, όπως μαίες, μαιευτήρα-χειρουργό γυναικολόγο, παιδίατρο, ψυχολόγο, διατροφολόγο, καθώς και pilates instructor-dance teacher. Οι επαγγελματίες μας έχουν εξειδίκευση σε διάφορους τομείς που σχετίζονται με την εγκυμοσύνη, τον τοκετό, τη φροντίδα της εγκύου, της μαμάς και του μωρού. Ενδεικτικά, οι υπηρεσίες μας περιλαμβάνουν μαθήματα ανώδυνου τοκετού, συμβουλευτική θηλασμού, φύλαξη και φροντίδα νεογνού, εκπαίδευση ύπνου, νυχτερινή φύλαξη νεογνού κ.ά.

**Άρα είστε alert σχεδόν 24 ώρες το 24ωρο. Περιγράψτε μας μία τυπική ημέρα σας. Τι περιλαμβάνει;**

Κάθε μέρα μας ξεκινά με σωστή οργάνωση, πολλή χαρά και προσμονή, ενώ περιλαμβάνει ξαφνικές γέννες, φύλαξη νεογνών και αμέτρητα ραντεβού με εγκυμονούσες και νέες μαμάδες. Για εμάς δεν υπάρχουν αργίες και Σαββατοκύριακα, ούτε και ωράρια!

**Από το λίγο που σας έχω γνωρίσει διαπιστώνω πως είστε πολύ δυναμικές, θετικές και δραστήριες γυναίκες. Δεν επαπαύεστε λεπτό. Δουλεύετε σκληρά, έχετε όμως και την προσωπική σας ζωή. Μα πώς τα καταφέρνετε όλα;**

Κάθε μέλος της ομάδας MYRΩ είναι πλήρως αφοσιωμένο στο έργο του. Μας αρέσει να δίνουμε, επειδή μόνο έτσι νιώθουμε ολοκληρωμένοι άνθρωποι. Από τη δουλειά μας και την επαφή με τόσες οικογένειες παίρνουμε δύναμη και ενέργεια ώστε να τα φέρνουμε όλα σε πέρας καθημερινά.

**Τι είναι αυτό που λατρεύετε στο επάγγελμά σας;**

Το γεγονός ότι κάθε μέρα ζούμε ένα θαύμα! Στην αίθουσα τοκετών, στο χειρουργείο, στα σπίτια των οικογενειών που επισκεπτόμαστε, παντού. Υπάρχουν στιγμές που νιώθουμε ότι ξαναγεννιόμαστε. Μας ευχαριστεί πολύ που μέσα από τη βοήθεια που προσφέρουμε στις εγκυμονούσες και τις νέες μητέρες δημιουργούμε μαζί τους ισχυρούς δεσμούς. Γινόμαστε μάρτυρες μιας νέας ζωής, βλέπουμε μπροστά μας την ελπίδα, την αισιοδοξία, το μέλλον, και αυτό από μόνο του είναι μαγικό.

**Και τι σας αγχώνει περισσότερο;**

Πράγματι, υπάρχουν παράγοντες που μπορούν να μας προκαλέσουν άγχος. Όπως οι πιθανοί κίνδυνοι για τη μητέρα ή το μωρό, η ευθύνη που αναλαμβάνουμε ή οι τυχόν απρόβλεπτες καταστάσεις που μπορεί να προκύψουν. Επιπλέον μια μαία μπορεί να βιώνει και ψυχολογικές πιέσεις, που πηγάζουν κυρίως από το άγχος και την ανησυχία της εκάστοτε οικογένειας, ενώ πάνω από όλα μην ξεχνάμε πως τα ωράριά μας και οι κυλιόμενες βάρδιες είναι εξαντλητικά. Όμως είμαστε πολύ τυχερές, γιατί στην ομάδα μας έχουμε βρει τον τρόπο να τα εξισορροπούμε όλα αυτά και να υπηρετούμε με χαρά τον όρκο μας.

**Κλείνοντας, πείτε μας... ποια είναι τα επόμενα σχέδιά σας;**

Ονειρευόμαστε να καινοτομούμε πάντα και να είμαστε διαρκώς δίπλα σε κάθε γυναίκα ξεχωριστά και εξατομικευμένα. Να πλαισιωνόμαστε από εξαιρετικούς συνεργάτες και να είμαστε ένας για όλους και όλοι για έναν! Να συνεχίσουμε να έχουμε ομαδικό πνεύμα και να προσφέρουμε σε όσους μας έχουν ανάγκη.



# Be-Live

## «Είσαι γυναίκα, ζήσε το θαύμα»

Το Μη Κερδοσκοπικό Σωματείο που υποστηρίζει το όνειρο κάθε γυναίκας να γίνει μητέρα!

Η Be-Live ιδρύθηκε το 2019 από τους γυναικολόγους αναπαραγωγής **Βασίλη Κελλάρη και Χάρη Χηριάδη** καθώς και άλλα 37 ιδρυτικά μέλη με όραμα την προώθηση και εξασφάλιση πρόσβασης των οικονομικά ευπαθών ομάδων σε θεραπείες υπογονιμότητας. Συναντήσαμε τον κ. Βασίλη Κελλάρη και κάναμε μαζί του μια μεγάλη κουβέντα γύρω από το μείζον θέμα της υπογονιμότητας στη χώρα μας και τις προσπάθειες της Be-Live να σταθεί δίπλα σε κάθε υπογόνιμο ζευγάρι της Ελλάδας. Μέχρι σήμερα, χάρη στη δράση της, έχουν γεννηθεί περισσότερα από 60 μωρά! Αν αυτό το έργο δεν είναι ιερό, τότε ποιο είναι;

- Συνέντευξη στη Μυρτώ Κόζη -



**Κύριε Κελλάρη, θα ξεκινήσω με το πιο βασικό: Ποια ζευγάρια μπορούν να ενταχθούν στο πρόγραμμα της Be-Live και υπό ποιες προϋποθέσεις/κριτήρια;**

Στο πρόγραμμα της Be-Live μπορούν να ενταχθούν ζευγάρια με ελληνική υπηκοότητα τα οποία έχουν διαγνωσμένο πρόβλημα υπογονιμότητας και εφόσον η ηλικία της γυναίκας δεν ξεπερνά τα 42 έτη. Εκτός από τα ιατρικά κριτήρια, τα ζευγάρια που κάνουν αίτηση θα πρέπει να πληρούν και τα οικονομικά κριτήρια που έχει θέσει το Σωματείο. Να σημειώσουμε εδώ ότι το Σωματείο ιδρύθηκε για να βοηθήσει υπογόνιμα ζευγάρια που αντιμετωπίζουν οικονομικά προβλήματα σε κάθε γωνιά της χώρας μας, επομένως το ετήσιο οικογενειακό εισόδημα αποτελεί για εμάς βασικό κριτήριο για την επιλογή ενός ζευγαριού. Με σκοπό να δώσουμε ίσες ευκαιρίες στην απόκτηση παιδιού, δίνουμε προτεραιότητα σε ζευγάρια που ζουν σε απομακρυσμένες περιοχές, όπου η πρόσβαση στην πληροφόρηση και τα μέσα είναι συνήθως ελλιπής και σε ζευγάρια που δεν έχουν καταφέρει να αποκτήσουν άλλο παιδί. Τέλος, η Be-Live εξετάζει και ορισμένα κοινωνικά κριτήρια.

**Πώς μπορεί ένα ζευγάρι να κάνει αίτηση στην Be-Live;**

Προκειμένου να ενταχθεί ένα ζευγάρι στο πρόγραμμα της Be-Live θα χρειαστεί να υποβάλει ηλεκτρονική αίτηση, την οποία θα βρει στην ιστοσελίδα μας, όπου θα του ζητηθεί βήμα βήμα να επισυνάψει τα απαραίτητα έγγραφα. Με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζουμε το αδιάβλητο της διαδικασίας. Θα ακολουθήσει έλεγχος των κριτηρίων ένταξης (κοινωνικών, οικονομικών και ιατρικών) και εκτίμηση του περιστατικού. Το υποψήφιο ζευγάρι θα ενημερωθεί εντός 40 περίπου ημερών για το αν πληροί ή όχι τα κριτήρια, καθώς και για το αποτέλεσμα της αξιολόγησης. Στην περίπτωση που γίνει δεκτό στο πρόγραμμα της Be-Live, θα υποβληθεί σε θεραπεία εξωσωματικής γονιμοποίησης μετά από πλήρη ενημέρωση και διερεύνηση του ιστορικού. Η όλη πορεία του περιστατικού μέχρι και τη γέννηση παρακολουθείται από τους γιατρούς της Be-Live.



**Ας μιλήσουμε με αριθμούς. Ποια είναι τα δεδομένα για την υπογονιμότητα στη χώρα μας;**

Η υπογονιμότητα αποτελεί μία σύγχρονη πραγματικότητα με την οποία έρχονται αντιμέτωπα εκατοντάδες ζευγάρια όλων των ηλικιών που επιθυμούν να ζήσουν το όνειρο της απόκτησης παιδιού. Ένα ζευγάρι θεωρείται ότι αντιμετωπίζει πρόβλημα υπογονιμότητας όταν δεν έχει οδηγηθεί σε εγκυμοσύνη μετά από 12 μήνες προσπάθειας, ενώ το διάστημα μειώνεται στους 6 μήνες για γυναίκες άνω των 40 ετών. Η υπογονιμότητα αποδίδεται κατά 40% στη γυναίκα, 40% στον άνδρα, 10% και στους δύο, ενώ υπάρχει ένα ποσοστό της τάξης του 10% που ορίζεται ως «ανεξήγητη υπογονιμότητα». Εκτιμάται ότι στην Ελλάδα υπάρχουν 250.000-300.000 υπογόνιμα ζευγάρια, αριθμός που ισοδυναμεί με το 18-20% του συνολικού πληθυσμού.

**Αλήθεια, γιατί το κόστος μιας εξωσωματικής γονιμοποίησης είναι τόσο υψηλό στην Ελλάδα;**

Είναι αλήθεια πως η εξωσωματική γονιμοποίηση είναι μία δαπανηρή διαδικασία. Στην Ελλάδα, κάθε χρόνο πραγματοποιούνται περίπου 36.000 θεραπείες τεχνικών υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, με το κόστος να φτάνει τις 5.000 με 6.000 €.

Καταρχάς, προκειμένου ένα ζευγάρι να ξεκινήσει τις διαδικασίες της θεραπείας, απαιτούνται ορισμένες εξετάσεις στο πλαίσιο του προγεννητικού ελέγχου. Τα φάρμακα της εξωσωματικής επίσης κοστίζουν, αν και συνήθως το μεγαλύτερο μέρος της δαπάνης καλύπτεται από τον ΕΟΠΥΥ. Το κόστος ανεβαίνει στην περίπτωση που το ζευγάρι προχωρήσει σε κατάψυξη ωαρίων ή εμβρύων. Τέλος, στην περίπτωση που η διαδικασία δεν καταλήξει σε επιτυχή κύηση και χρειαστεί το ζευγάρι να υποβληθεί σε περισσότερους του ενός κύκλου, προφανώς θα επιβαρυνθεί ακόμα περισσότερο οικονομικά. Παρ' όλα αυτά, οφείλουμε να επισημάνουμε ότι το κόστος για μία εξωσωματική στην Ελλάδα υπολογίζεται περίπου στο μισό, συγκρινόμενο με το κόστος σε άλλες ευρωπαϊκές χώρες, ενώ σε σχέση με αυτό της Αμερικής υπολογίζεται περίπου στο 25%. Αυτός είναι και ένας σημαντικός λόγος για τον αυξημένο «ιατρικό τουρισμό» στη χώρα μας, με όλο και περισσότερες γυναίκες να έρχονται από άλλες χώρες προκειμένου να υποβληθούν σε μεθόδους υποβοηθούμενης αναπαραγωγής.

**Βλέπω ότι είστε μια ολόκληρη ομάδα γιατρών αλλά και εθελοντών που υποστηρίζει το όραμα της Be-Live. Πόσο όμορφα αισθάνεστε στο τέλος της ημέρας, όταν ξέρετε ότι έχετε προσφέρει κάτι τόσο ουσιαστικό;**

Ισχύει, η ομάδα μας είναι μεγάλη και όλοι μοιραζόμαστε την ίδια αγάπη για το έργο μας. Όσα χρόνια κι αν περάσουν, δεν θα ξεχάσουμε ποτέ την πρώτη μας επιτυχία. Το πρώτο μας ζευγάρι, το πρώτο θετικό τεστ κύησης και τη στιγμή που η Be-Live έδωσε το πρώτο της μωρό στην αγκαλιά των γονιών του, έναν χρόνο μετά την επίσημη ανακοίνωση για την ίδρυσή της. Το όνειρο πέτυχε, το προσωπικό μας στοίχημα κερδήθηκε! Και κάθε φορά η ίδια χαρά, η ίδια συγκίνηση. Προσωπικά, νιώθω περήφανος που γίνεται πράξη η αρχική μας δέσμευση ενώ θεωρώ τον ρόλο μου συναρπαστικό, αφού καλούμαι να βοηθήσω να επιτευχθεί ένα από τα μεγαλύτερα όνειρα των περισσότερων ζευγαριών.

**Ποια συμβουλή θα δίνετε σε κάθε ζευγάρι που αντιμετωπίζει θέμα υπογονιμότητας και, όπως είναι αναμενόμενο, έχει αγχωθεί;**

Τα υπογόνιμα ζευγάρια που καταφεύγουν στις μεθόδους εξωσωματικής γονιμοποίησης πράγματι βιώνουν μία στρεσογόνο διαδικασία, συνοδευόμενη από ερωτηματικά και αμφιβολίες για το επιτυχές αποτέλεσμα. Όλα αυτά σε μια κατάσταση ήδη επιβαρυνμένη ψυχολογικά, έχοντας περάσει την περίοδο προσπάθειας για εγκυμοσύνη, συνειδητοποίησης του προβλήματος της υπογονιμότητας και αναζήτησης του κατάλληλου γιατρού και κέντρου εξωσωματικής.

Θα πω στα ζευγάρια πρώτα απ' όλα ότι εμείς είμαστε εδώ για να υποστηρίξουμε, να ενημερώσουμε, να λύσουμε κάθε απορία και να κατευθύνουμε ιατρικά με βάση την εξατομικευμένη προσέγγιση για κάθε περιστατικό. Ο γιατρός είναι δίπλα στο ζευγάρι και το ζευγάρι θα πρέπει να τον εμπιστευτεί. Επίσης, αν μέσα από αυτήν τη συζήτηση θα ήθελα να περαστεί ένα μήνυμα, είναι το εξής: να μην απογοητεύονται! Να πιστεύουν στην επιστήμη και τις αλματώδεις εξελίξεις που παρουσιάζει στον τομέα της αντιμετώπισης της υπογονιμότητας και των μεθόδων υποβοηθούμενης αναπαραγωγής, με επίκεντρο την ασφάλεια της γυναίκας και τη συνεχή βελτίωση των ποσοστών επιτυχίας.



Ακόμα και για τα ζευγάρια που επιθυμούν να αποκτήσουν παιδί αλλά βιώνουν οικονομικές δυσκολίες, υπάρχουν λύσεις, υπάρχει η Be-Live. Παροτρύνουμε λοιπόν αυτά τα ζευγάρια να επισκεφθούν την ιστοσελίδα μας, ώστε να εξετάσουν κατά πόσο πληρούν τις προϋποθέσεις για ένταξη στο πρόγραμμά μας και να κάνουν αίτηση ώστε να βοηθηθούν από την ομάδα μας.

**Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε εμείς, οι απλοί πολίτες στο σπουδαίο έργο σας;**

Η Be-Live ιδρύθηκε από μία αρχική ομάδα γιατρών και επιστημόνων υγείας από όλη την Ελλάδα, έμπειρων επαγγελματιών από τομείς όπως η επικοινωνία, η ενημέρωση και ο πολιτισμός, αλλά και τη συνεργασία πλήθους εθελοντών. Στα χρόνια που ακολούθησαν, η Be-Live συνεργάστηκε με άλλα μη κερδοσκοπικά Σωματεία, δημιουργώντας αξία για το σπουδαίο και ουσιαστικό έργο της και κινητοποιώντας γιατρούς από όλη τη χώρα που συμμετέχουν στο πρόγραμμά μας. Δεχτήκαμε την πολύτιμη αρωγή επιχειρηματιών που πίστεψαν στο όραμά μας και μας στήριξαν με τις χορηγίες τους αλλά και τη συνεισφορά μεγάλων μονάδων εξωσωματικής.

Καλούμε λοιπόν όποιον ενδιαφέρεται να στηρίξει έμπρακτα την προσπάθειά μας ως δωρητής, ανάδοχος ζευγαριού ή και ολόκληρης περιοχής. Αλλά ουσιαστική στήριξη μπορεί να υπάρξει και με την εθελοντική δράση, τη συμμετοχή σε ενημερωτικές εκστρατείες και εκδηλώσεις, μία μικρή οικονομική ενίσχυση μέσω αγοράς μιας πρόσκλησης σε εκδήλωση του Σωματείου. Θέλουμε υποστηρικτές με κάθε τρόπο!



www.be-live.gr  Be-Live  @beliveinf

# BABY E-SHOPS WE LOVE

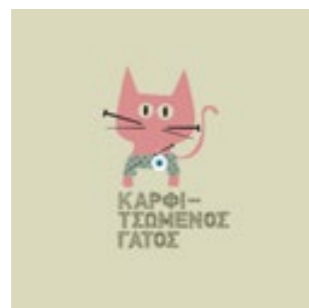
Λίγο πριν από τον ερχομό της δεύτερης κόρης μου, δέχτηκα στο σπίτι μας «κύματα αγάπης» από γυναίκες που έχουν δημιουργήσει τα δικά τους, μοναδικά e-shops! Περιεργάστηκα τα υφάσματα, τις ραφές, τις λεπτομέρειες και τις υφές. Ένιωσα ευλογία που το μωρό μου θα περιβάλλεται από τόσο όμορφα πράγματα. Αλήθεια σας λέω, κάθε αντικείμενο που άγγιζα ξεχείλιζε από αγάπη, αισθητική και φροντίδα. Θεώρησα λοιπόν μαμαδένια υποχρέωσή μου να σας τα συστήσω ένα προς ένα!

- Από τη Μυρτώ Κάτσι -

## Καρφίτωμένος Γάτος

Το ταξίδι του Καρφίτωμένου Γάτου ξεκίνησε το 2015 στο Ηράκλειο Κρήτης, όταν τον δημιούργησε η Μαρία Αχλαδιανάκη, ορμώμενη από την ανάγκη της να προσφέρει ό,τι καλύτερο στο παιδάκι της. Με μια ραπτομηχανή, τους καλύτερους προμηθευτές της αγοράς, ατέλειωτη αγάπη, εμμονή στην αισθητική, την ποιότητα και τα υπέροχα prints, ο Καρφίτωμένος Γάτος είναι σήμερα ένα μεγάλο e-shop που όμως διατηρεί τον ανθρωποκεντρικό του χαρακτήρα! Λάτρεψα την επιλογή της Μαρίας να χρησιμοποιεί υφάσματα ελεγμένα και πιστοποιημένα σύμφωνα με το Oeko-Tex Standard 100 αλλά και τις άπειρες super cute προτάσεις που έχει και για εμάς τις μαμάδες για matchy matchy συνδυασμούς.

Α! Μην ξεχάσετε να ζητήσετε να σας κεντήσει το όνομα του παιδιού σας. Γιατί ποιος δεν θέλει να έχει κεντημένο στην προίκα του μωρού του το πιο γλυκό όνομα του κόσμου!



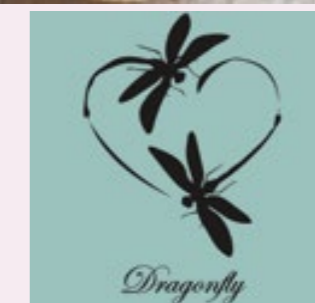
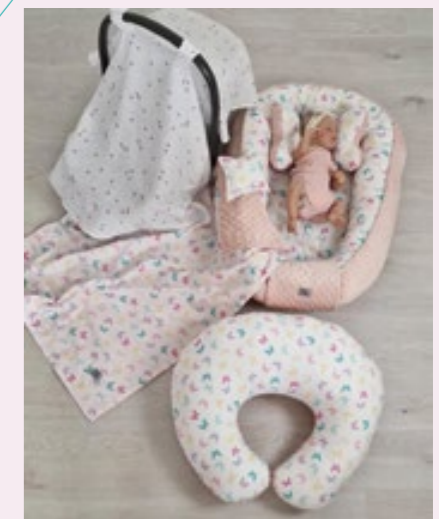
www.karfitsomenosgatos.gr  
Email: info@karfitsomenosgatos.gr  
f @karfitsomenosgatos  
@karfitsomenosgatos



## Dragonfly baby care

Η γλυκύτατη Χρυσάνα, μαμά δύο πανέμορφων παιδιών, «κρύβεται» πίσω από το e-shop Dragonfly baby care, που μεγαλώνει μέρα με τη μέρα χάρη στην εμπιστοσύνη των μαμάδων! Δημιουργεί με πολλή αγάπη custom made προϊόντα ακριβώς όπως τα έχουμε ονειρευτεί και μας ξεναγεί σε έναν χρωματιστό κόσμο, γεμάτο χαμόγελα, αγκαλιές και υπέροχα patterns! Ραμμένα στο χέρι, από 100% βαμβακερά υφάσματα, ελεγμένα και πιστοποιημένα για βλαβερές ουσίες, κατάλληλα για το ευαίσθητο μωρουδιακό ή παιδικό δερματάκι, τα προϊόντα Dragonfly baby care είναι σίγουρο ότι θα σας κλέψουν την καρδιά!

Ψάχνετε κάτι ετοιμοπαράδοτο; Δεν θα βρείτε! Η Χρυσάνα τα δημιουργεί όλα τη στιγμή που τα παραγγέλνετε!



www.dragonflybabycare.com  
f Dragonfly baby care  
@dragonfly\_babycare

## Smalls

Το Smalls είναι το πρώτο ελληνικό brand ένδυσης και αξεσουάρ αποκλειστικά για νεογέννητα και βρέφη! Κατόπιν όμως δικού σας request, πλέον μπορείτε να βρείτε μερικές συλλογές και σε μεγέθη για μεγαλύτερα παιδάκια. Αποτελεί δημιουργία της Σίβυλλας Βασιιάδη, που όλοι γνωρίζουμε και αγαπάμε, γιατί, μέσα από το δικό της Instagram account, μοιράζει εδώ και χρόνια happy vibes μαζί με τα τρία υπέροχα παιδάκια της, την Αριάδνη, τον Κίμωνα και τον Γιώργο. Minimal αισθητική, gender neutral φιλοσοφία, πιστοποιημένα οργανικά υφάσματα, άνετα και πρακτικά σχέδια σε ένα e-shop που δημιουργήθηκε για να συντροφεύει τα μωράκια τους πρώτους, μαγικούς μήνες της ζωής τους και να τα καλωσορίσει σε ένα μαγικό σύμπαν απaráμυλλης αισθητικής και γλυκύτητας! Όλα τα σχεδιάζει η ίδια με έμπνευση από τις διεθνείς τάσεις αλλά και τα ίδια της τα παιδιά!



Δηλώνω φαν της, τρελαίνομαι που δημιούργησε κάτι τόσο ξεχωριστό και τη θαυμάζω, γιατί πιστεύω ότι αυτό το e-shop έλειπε από την Ελλάδα!



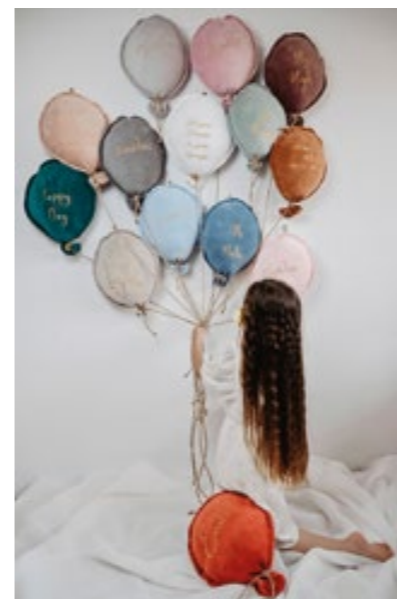
www.smallsbabyshop.com  
f Smalls  
@smallsbabyshop



## The Angel

Τα κορίτσια του The Angel τα γνώρισα όταν ξεκίνησα το BOOM! Τα αγάπησα και εκτίμησα απίστευτα την αισθητική τους, την επιμονή στην ποιότητα και φυσικά τη μόνιμη αισιόδοξη διάθεσή τους. Στο The Angel, η Έλενα και η Αλεξάνδρα χρησιμοποιούν μόνο υλικά υψηλής ποιότητας και φιλικά προς το ευαίσθητο δέρματάκι των μωρών μας, δίνοντας αυτό το άγγιγμα πολυτέλειας και θαλπωρής στα μικρά αγγελούδια! Από βρεφικές φωλιές και κουβερτούλες μέχρι τα υπέροχα Newborn Kits και τον Φύλακα Άγγελο τους, τα βρεφικά λευκά είδη The Angel έχουν μια διαχρονική κομψότητα, ακολουθούν όμως και τις σύγχρονες διεθνείς τάσεις.

Και από προσωπική εμπειρία θα σας πω ότι αποτελούν τον «Φύλακα Άγγελο» του μωρού μας!



www.theangel.gr  
f The Angel  
@theangelgr

## Grandes Sueños

Η Ειρήνη είναι μαμά τριών παιδιών! Όταν έμεινε έγκυος στο πρώτο της παιδάκι, έψαχνε να βρει πράγματα για το μωρό, αλλά τίποτα δεν ικανοποιούσε το γούστο της! Έτσι, με σύμμαχο την πεθερά της, που έχει αναλάβει εξ ολοκλήρου το ράψιμο των προϊόντων, ξεκίνησε να ετοιμάζει την προίκα του μωρού της: Έφτιαξαν μια φωλίτσα, ένα μαξιλάρι θηλασμού κι ένα σεντονάκι κούνιας, όλα με «πρωταγωνιστή» ένα πάντα! Και κάπου εκεί, ανάμεσα σε υφάσματα, κλωστές και μητρική αγάπη, δημιουργήθηκε η Grandes Sueños. Στόχος της μικρής της επιχείρησης, που όλο και μεγαλώνει, είναι να χρησιμοποιεί υλικά φιλικά προς το περιβάλλον, πάντα με πιστοποιήσεις, υφάσματα με εκτύπωση 3D για την άρτια απεικόνιση της εικόνας και υφή απαλή, σαν χάδι.

Λατρεύει να δημιουργεί εύχρηστα και πολυχρηστικά αντικείμενα που αντέχουν στον χρόνο και, όπως μου είπε στο τηλέφωνο, «είμαι μαμά, σύζυγος, υπάλληλος, small business owner και ονειροπόλα». Πόσο ταυτίζομαι με αυτό!



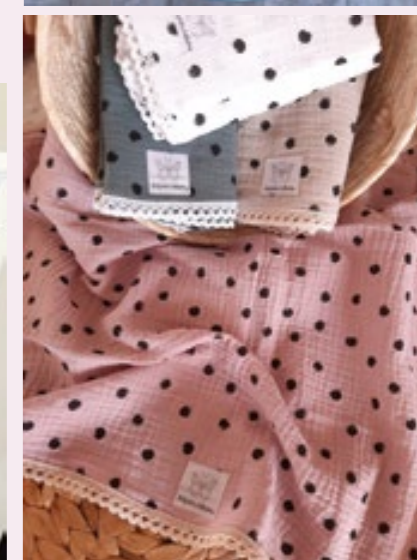
www.grandessuenos.gr  
 f Grandes Sueños  
 @grandessuenos\_babyboutique  
 @grandessuenos\_byirene



## BabyValia Collections

Η Τίνα Ιωαννίδου, που βρίσκεται πίσω από την πραγματικά μοναδική εταιρεία BabyValia Collections, κέρδισε αμέσως την καρδιά και την αγάπη μου. Να ήταν η γλυκύτητα του χαρακτήρα της, τα υπέροχα σχέδιά της ή η κορυφαία ποιότητα; Μάλλον όλα μαζί! Στο [www.babyvalia.gr](http://www.babyvalia.gr) θα βρείτε χειροποίητα βρεφικά και παιδικά προϊόντα, λευκά είδη, αλλά και απίστευτα αξεσουάρ, από 100% βαμβακερά υφάσματα, στα πιο χαριτωμένα patterns, όλα φτιαγμένα με αγάπη από μία μαμά προς τις άλλες μαμάδες. Άλλωστε, με μούσα την κόρη της και μέγα δοκιμαστή τον γιο της, ξέρει πολύ καλά πως κάθε της δημιουργία δεν μπορεί παρά να είναι τέλεια!

Κι αν θέλετε κάτι ακόμα πιο personalised, απλά στείλτε της ένα μήνυμα στα social media. Θα σας καλέσει και θα φτιάξετε μαζί το πιο ξεχωριστό δώρο για το μωρό σας! Εσείς το μόνο που έχετε να κάνετε είναι να ονειρευτείτε τι θέλετε, και η Τίνα θα το κάνει πραγματικότητα!



www.babyvalia.gr  
 f BabyValia Collections  
 @babyvaliacollections  
 BabyValia Collections



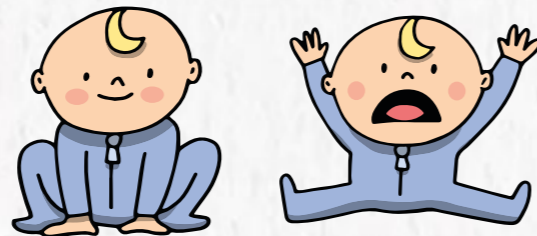
# PURPLE Crying

Πώς να αποκωδικοποιήσετε το ανεξήγητο κλάμα του μωρού σας

*Έχει φάει, έχει καθαρή πάνα, έχει κοιμηθεί... Αναρωτιέστε γιατί το μωρό σας εξακολουθεί να κλαίει; Μήπως διανύει την περίοδο του PURPLE Crying; Πώς θα το διαπιστώσετε και τι μπορείτε να κάνετε για να το ηρεμήσετε;*

- Από τη Μαρία Ιωαννάτου -

Ο όρος PURPLE Crying («μοβ κλάμα») καθιερώθηκε από το National Center on Shaken Baby Syndrome (Εθνικό Κέντρο για το Σύνδρομο Ανατάραξης Μωρού) και τον Αμερικανό παιδίατρο Dr. Ronald G. Barr στις αρχές της δεκαετίας του 2000. Στην πραγματικότητα, το ακρωνύμιο PURPLE δεν έχει καμία σχέση με το χρώμα που μπορεί να πάρει το πρόσωπο ενός βρέφους όταν κλαίει, αλλά περιγράφει συγκεκριμένα χαρακτηριστικά που σχετίζονται με το κλάμα του:



# PURPLE

## PEAK OF CRYING

Κλαίει όλο και περισσότερο τις πρώτες εβδομάδες μετά τη γέννησή του, με κορύφωση περίπου στους 2 μήνες. Το κλάμα θα αρχίσει σταδιακά να υποχωρεί στους 3-5 μήνες.

## UNEXPECTED

Αυτό που χαρακτηρίζει το «μοβ κλάμα» είναι η εντελώς απροσδόκητη φύση του. Συνήθως ξεκινά και σταματάει εξίσου απότομα και χωρίς προφανή αιτία.

## RESISTS SOOTHING

Απλώς αποδεχτείτε το! Μπορεί να μη σταματήσει να κλαίει, ακόμα κι αν έχετε εξαντλήσει κάθε προσπάθεια να το ηρεμήσετε.

## PAIN-LIKE FACE

Το έντονο και παρατεταμένο κλάμα του θα σας κάνει να νομίζετε ότι το μικρό σας πονάει, όμως αυτό δεν ισχύει.

## LONG LASTING

Ίσως διαφέρει από μωρό σε μωρό, αλλά το κλάμα μπορεί να διαρκέσει μέχρι 5 ώρες καθημερινά, ή και περισσότερο.

## EVENING

Θα παρατηρήσετε ότι το μωρό σας μπορεί να κλαίει περισσότερο αργά το απόγευμα και το βράδυ.

## Τι είναι το Σύνδρομο Ανατάραξης Μωρού;

Συχνά, οι νέοι γονείς καλούνται να αντιμετωπίσουν διάφορες προκλήσεις, όπως τα συνεχόμενα ξενύχτια, τα απανωτά ταΐσματα, ή το ανεξήγητο και ασταμάτητο κλάμα του μωρού τους, με αποτέλεσμα να αναστατώνονται και -άθελά τους- να το ταρακουνούν για να το ηρεμήσουν. Το PURPLE Crying καθιερώθηκε προκειμένου να βοηθήσει τους γονείς να αναγνωρίσουν το κλάμα του μωρού τους, ώστε να αποτραπούν συμπεριφορές από την πλευρά τους που θα μπορούσαν να του προκαλέσουν κακό.

## Υπάρχει διαφορά ανάμεσα στο «μοβ κλάμα» και τους κολικούς;

Όχι, πρόκειται για δύο όρους που περιγράφουν το κλάμα των μωρών τις πρώτες εβδομάδες της ζωής τους. Αρκετοί γονείς αντιμετωπίζουν τους κολικούς ως μια πάθηση, όμως ο Dr. Ronald G. Barr επινόησε το PURPLE Crying για να τους καθησυχάσει ότι το κλάμα που συνδέεται με αυτή την κατάσταση είναι ένα φυσιολογικό, αναμενόμενο στάδιο ανάπτυξης για πολλά μωρά.

## Πώς να το ηρεμήσετε

- Δοκιμάστε λευκούς θορύβους, όπως ο ήχος του απορροφητήρα ή της ηλεκτρικής σκούπας, που μιμούνται τους ήχους που ακούει το έμβρυο μέσα στη μήτρα.
- Ακουμπήστε το μωρό στο γυμνό στήθος σας, ώστε να το χαλαρώσετε με τη skin-to-skin επαφή.
- Τοποθετήστε το μωρό στον μάρσιπο και βγείτε μια βόλτα στον καθαρό αέρα.
- Ένα χλιαρό μπανάκι και ένα απαλό μασάζ μπορεί να αποδειχθούν άκρως ευεργετικά για το μικρό σας.
- Ανακουφίστε το από τυχόν αέρια, ξαπλώνοντάς το μπρούμυτα στο χέρι σας και κρατώντας το κεφάλι του με την παλάμη σας. Χρησιμοποιήστε το άλλο σας χέρι για να το χαϊδέψετε στην πλάτη. Εναλλακτικά, ξαπλώστε το ανάσκελα και λυγίστε ελαφρώς τα γόνατά του προς την κοιλιά για 10 δευτερόλεπτα.

## Good to know

Το παρατεταμένο κλάμα είναι φυσιολογικό για τα νεογέννητα. Όσο πιο εύκολα το αποδεχτείτε, τόσο καλύτερα θα μπορέσετε να διαχειριστείτε αυτή την περίοδο. Η λέξη «περίοδος», άλλωστε, χρησιμοποιείται για να σας υπενθυμίσει ότι πρόκειται για μια κατάσταση με αρχή και τέλος, που δεν πρόκειται να διαρκέσει για πάντα. Και μην ξεχνάτε: Δεν συμβαίνει τίποτα ανησυχητικό στο μωρό σας αλλά ούτε και εσείς κάνετε κάτι λάθος.



# Instagram poll

BOOM

Εσύ με τι είχες κόλλημα στην εγκυμοσύνη;

Type something...

Το δικό μου διατροφικό «κόλλημα» στην τρίτη μου εγκυμοσύνη ήταν η σαλάτα με αγγούρι, ντομάτα και φέτα. Πέρασα μήνες ολόκληρους με αυτήν τη σαλάτα για βραδινό και όταν έπεφτα για ύπνο, την έβλεπα ακόμα και στα όνειρά μου! Σας ρώτησα αν είχε συμβεί και σε εσάς και διαπίστωσα πως το φαινόμενο είναι... παγκόσμιο!

- Από τη Μυρτώ Κάζη -



Freepik

Πεπόνι! Δεν έλειψε ποτέ από το ψυγείο μας για 9 μήνες!

Δυστυχώς, είχα κόλλημα με τα ποπκόρν...

Ξιδάτες ελιές και στις δύο εγκυμοσύνες! Και πλέον τις λατρεύουν και οι γιοι μου.

Είμαι 5 μηνών, όσα γεμιστά και φράουλες έχω φάει μέχρι τώρα, δεν τα έχω φάει σε όλη μου τη ζωή.

Με όποιο τυρί λιώνει...

Ντάκο κάθε βράδυ.

Αμύγδαλο και ανθότυρο μαζί!

Πεπόνι με γραβιέρα Νάξου.

Γαυράκι λαδορίγανη! Και η κόρη μου τρώει ό,τι ψάρι και θαλασσινό υπάρχουν!

Πατάτες βραστές με λεμόνι και τυρί τριμμένο!

Ελιές και λάχανο.

Σιροπιαστά γλυκά!

Φέτα, αβοκάντο, ντομάτα. Όλη μέρα.

Είχα τρέλα με τη μαρμελάδα φράουλα!

Λεμονάδα και οτιδήποτε ξιδάτο έβρισκα, από τουρσί μέχρι πίκλες. Α, και αβοκάντο!

Με τις κοτομπουκιές, για κάποιον περιεργο λόγο.

Τραχανά στην πρώτη, παγωτό cookies στη δεύτερη.

Στη μεγάλη μου κόρη, πίτσα και σοκολάτα ανελλιπώς.

1ο τρίμηνο, πατάτες τηγανητές, 3ο τρίμηνο, κασερόπιτα!

Χυμό λεμονιού, νεκταρίνια, αγγούρι.

Κρέας με γιαούρτι!

Φράουλες σε καφάσια!

Στον πρώτο μου γιο, έτρωγα μόνο μακαρόνια, στον δεύτερο, σταφύλι με τυρί!

Γαύρο και σοκολάτα! Κάποιες φορές και ταυτόχρονα!

Ζεστό γάλα με μέλι στις δύο πρώτες μου εγκυμοσύνες και γιαούρτι με μέλι στην τρίτη.

Μπακαλιάρο σκορδαλιά, αφού νόμιζα ότι όλη η Αθήνα θα μυρίζει σκόρδο!

Ρύζι με μαγιονέζα...

Καρπούζι

Λουκάνικα

Βραστό κολοκυθάκι!

Πίτσα και ατέλειωτο παγωτό.

Σοκολατόπιτα κάθε μα κάθε μέρα, και το κορίτσι μου βγήκε πολύ γλυκό!

Είχα εμμονή με την ταραμοσαλάτα.

Γεμιστά

Μανταρίνια!

Σταφύλι στο πρώτο παιδί, πιπεράκια καυτερά στο δεύτερο.

Τυρί κατσικίσιο με πορτοκάλι... Μιλάμε για πολύ τυρί!

Ταχίνι με φρυγανιές. Και μακαρόνια, μακαρόνια, μακαρόνια...

Ήθελα να πιω απεγνωσμένα ούισκι!

Στην πρώτη, κοτομπουκιές και στη δεύτερη, κεράσια.

Σαλάτα με ντομάτα και φέτα στην πρώτη, πατάτες τηγανητές με σάλτσα από κρέας κοκκινιστό στη δεύτερη.

Τραχανά με φέτα!

Τουρσί. Αγγουράκι, λάχανο, αρκεί να ήταν τουρσί!

Ελιές και αγγούρι.

Τζατζίκι παντού! Σε όλα...

# Αφιέρωμα Beauty

Επιμέλεια: Εύα Ανυφαντή, Μαρία Ιωαννάτου,  
Τόνια Παπαμιχαλοπούλου, Μαρία Ροδίτη



[www.boommag.gr](http://www.boommag.gr)

[f boommag.gr](https://www.facebook.com/boommag.gr) [@boommag.gr](https://www.instagram.com/boommag.gr)

## InterMed Vitafix Gummies

PHOTO: ΔΑΝΑΗ ΙΣΑΡΗ

Let's play all day!

Επιστροφή στο σχολείο και τις εξωσχολικές δραστηριότητες παρέα με... τα ζελεδάκια **Vitafix Gummies**: το απόλυτο μυστικό για ενέργεια και ισχυρό ανοσοποιητικό!

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



### **Vitafix Multi & Probio Gummies** με γεύση φράουλας

Ζελεδάκια σε σχήμα αρκουδάκι για τη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος, τη μείωση της κόπωσης, την προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες και τη φυσιολογική θυρεοειδική και γνωστική λειτουργία, με 9 βιταμίνες, πρεβιοτικά, προβιοτικά και ιχνοστοιχεία.  
Δοσολογία: 1 ζελεδάκι/ημέρα.

### **Vitafix Immuno Gummies** με γεύση σμέουρου

Ζελεδάκια σε σχήμα αστεράκι για την ενίσχυση της άμυνας του ανοσοποιητικού και τη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών, των μαλλιών, των νυχιών και του δέρματος, με βιταμίνη C, ψευδάργυρο και φυτικά εκχυλίσματα.  
Δοσολογία: 2 ζελεδάκια/ημέρα.

### **DON'T FORGET!**

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

# La Roche-Posay

Η απαλή αγκαλιά που τυλίγει το μωρό σας από το πρώτο λεπτό!

Ένας κόσμος γεμάτος χάδια και τρυφερότητα ανοίγεται μπροστά σας με τον ερχομό του νεογέννητου, που σας κάνει να πετάτε στα σύννεφα και να ονειρεύεστε με μάτια ανοιχτά! Απολαύστε αυτές τις ανεκτίμητες στιγμές παρέα με τη **La Roche-Posay**, τη #1 μάρκα φροντίδας του δέρματος που συνιστούν οι δερματολόγοι παγκοσμίως.\*

## As soft as velvet

Το balm πολλαπλών χρήσεων CICAPLAST BAUME B5+, για τους καθημερινούς ερεθισμούς και την αλλαγή πάνας, αποτελεί το hero product της οικογένειας. Χάρη στην ολοκληρωμένη σύνθεσή του, καταπραΰνει, θρέφει και προστατεύει το ξηρό δέρμα, συμβάλλοντας στην αποκατάσταση της λειτουργίας του φραγμού.



Photos: Δανάη Ίσαρη

## Go gentle!

Το δέσιμο μεταξύ σας ενισχύεται κατά τη διάρκεια του βρεφικού μπάνιου, όπου το κρεμώδες αφρόλουτρο LIPIKAR SYNDET AP+ αναδεικνύεται σε μεγάλο πρωταγωνιστή. Καταπραΰνει άμεσα, προσφέρει ενυδάτωση, ενώ είναι κατάλληλο για το ευαίσθητο, πολύ ξηρό δέρμα με τάση κνησμού, για το τριχωτό των βρεφών και για την αντιμετώπιση της νινίδας.

## In a state of... calm

Χαρίστε στο μωράκι σας στιγμές απόλυτης χαλάρωσης, εφαρμόζοντας απαλά το balm κατά του κνησμού και κατά της υποτροπής LIPIKAR BAUME AP+M. Καταπραΰνει άμεσα, θρέφει το δέρμα και επανορθώνει τον επιδερμικό φραγμό, ενώ είναι κατάλληλο για το ατοπικό και με τάση αλλεργίας δέρμα με έντονη ξηρότητα.



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

LA ROCHE-POSAY  
LABORATOIRE DERMATOLOGIQUE

www.laroche-posay.gr

f La Roche-Posay

@laroche-posay

# BACK TO SCHOOL με τη Frezyderm

Ξεκινάμε τη νέα σχολική χρονιά με μεγάλο χαμόγελο και... το κεφάλι μας ήσυχο!

Όπως δεν ξεχνάμε το homework, έτσι δεν ξεχνάμε και να βουρτσίζουμε τα δοντάκια μας μετά από κάθε γεύμα, με την εξειδικευμένη σειρά παιδικής στοματικής φροντίδας SensiTeeth Kids της Frezyderm.

## SENSITEETH KIDS MUST-KNOW

- Προστατεύει από την τερηδόνα, τα μικρόβια και τους ερεθισμούς των ούλων, εξασφαλίζοντας γερά δόντια χωρίς σφραγίσματα!
- Είναι κλινικά ελεγμένη, συμβατή με ομοιοπαθητικές αγωγές.
- Με απλά συστατικά για ελαχιστοποίηση αλλεργικών αντιδράσεων.
- Χωρίς γλουτένη (κατάλληλη για παιδιά με κοιλιοκάκη).

Με υπέροχη γεύση φράουλας!

Με απίθανη γεύση βατόμουρου!



Με συνδυασμό φθορίου-ασβεστίου  
• 85% περισσότερη συγκέντρωση ασβεστίου  
• 37,5% περισσότερη συγκέντρωση φθορίου  
• 33% περισσότερη προστασία σμάλτου

### SensiTeeth Epismalto Toothpaste 1450ppm:

Παιδική οδοντόκρεμα φυσικής επισμάλτωσης με φθόριο 1450ppm και ασβέστιο που ενισχύει φυσικά το σμάλτο των δοντιών και σταματά την καταστροφή τους από τα οξέα των τροφών και την τερηδόνα.

### SensiTeeth Kids Toothpaste 1000ppm:

Παιδική οδοντόκρεμα κατά της τερηδόνας με ενισχυμένη σύνθεση φθορίου 1000ppm και ασβεστίου, ασφαλή για τον στοματικό βλεννογόνο.

**SensiTeeth Kids Mouthwash:** Στοματικό διάλυμα κατά της τερηδόνας, για παιδιά από 6 ετών, με φθόριο 250ppm και ασβέστιο. Ενισχύει το σμάλτο των δοντιών και είναι ασφαλές για τον στοματικό βλεννογόνο. (Χωρίς αλκοόλη, χρώμα, σάκχαρη, σακχαρίνη)

Photos: Δανάη Ίσαρη



Lice Rep Extreme Spray **συν** Lice Free Set\* **ίσον** **αντί** ψείρες. **Απλά μαθηματιά!**

### Lice Rep Extreme Spray

Δεν πρόλαβαν καλά καλά να ανοίξουν τα σχολεία και σας έρχεται ειδοποίηση για εμφάνιση κρούσματος ψείρας στην τάξη. Ψυχραιμιά! Γι' αυτό υπάρχει η προληπτική αντιψευρική λοσιόν ενισχυμένης δράσης για καθημερινή χρήση, που χαρίζει απαλότητα και λάμψη χωρίς να λαδώνει τα μαλλιά. (Κλινικά αποδεδειγμένη δράση, χωρίς χρώμα, άοσμη)



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



### Lice Free Set\*

(Περιλαμβάνει εξειδικευμένο σαμπουάν, δραστική λοσιόν και ειδική χτένα.)

Σε περίπτωση που δεν πρόλαβετε την «επέλαση» των ανεπιθύμητων επισκεπτών, χρησιμοποιήστε την ειδική αγωγή για την εξάλειψη των ψειρών, που είναι αποτελεσματική, ασφαλής, γρήγορη και εύκολη στη χρήση!

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

\*Ιατροτεχνολογικό προϊόν. Να διαβάζετε 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:



ΔΕΡΜΑΤΟΛΟΓΙΚΑ ΕΛΕΓΜΕΝΑ

# FREZYDERM

www.frezyderm.gr Frezyderm Baby @frezyderm

# MUSTELA® ...from day one (and forever)!

Ιδανικά για καθημερινή χρήση από την πρώτη κιόλας ημέρα της γέννησης,\* κατάλληλα για την επιδερμίδα των μωρών και των παιδιών, και με βασικό ενεργό συστατικό το αβοκάντο Βιολογικής καλλιέργειας, τα εξειδικευμένα προϊόντα της No1 μάρκας στη Γαλλία<sup>1</sup> είναι το απόλυτο must στη ρουτίνα περιποίησης μικρών και μεγάλων!

## Smooth hair secret

Το μυστικό ενάντια στα λεπτά, εύθραυστα μαλλιά είναι ένα: το απαλό σαμπουάν **Gentle Shampoo Mustela®!** Με σύνθεση που δεν προκαλεί δάκρυα, είναι ιδανικό για το καθημερινό λούσιμο των μαλλιών, ξεπλένεται εύκολα και δεν ερεθίζει τα μάτια.



## It's bath time!

Η ώρα του μπάνιου μετατρέπεται στην πιο ευχάριστη στιγμή της ημέρας με το απαλό αφροντούς **Gentle Cleansing Gel Mustela®**, που καθαρίζει το σώμα, το πρόσωπο και τα μαλλιά. Χάρη στην ήπια φόρμουλά του, προστατεύει και σέβεται το βρεφικό και παιδικό δέρμα. Με υψηλή ανεκτικότητα, καταπραΰνει το δέρμα και δεν το αφήνει να αφυδατωθεί από το σκληρό νερό του μπάνιου.



## Skim's bestie

Η κρέμα σώματος **Hydra Bébé® Body Lotion Mustela®** θα γίνει ο καλύτερός σας φίλος, καθώς παρέχει άμεση ενυδάτωση με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας στο βρεφικό και παιδικό δέρμα, προστατεύει και ενδυναμώνει τον δερματικό φραγμό. Extra hint: Η ανάλαφρη, κρεμώδης υφή και η μοναδική μυρωδιά της θα σας ενθουσιάσουν!

## Hydration alert

Για άμεση ενυδάτωση και απαλότητα με αποτέλεσμα μεγάλης διάρκειας, πείτε «ναι» στην κρέμα προσώπου **Hydra Bébé® Facial Cream Mustela®**, με λεπτόρρευση υφή.

## Oh, baby love

Χαδάκια, αγκαλιτσες, παιχνίδια και... έφτασε η στιγμή για τη νέας γενιάς **Κρέμα Αλλαγής Πάνας VBC 1>2>3 Mustela®**, που παρέχει ολοκληρωμένη φροντίδα του δέρματος στη μηρογεννητική περιοχή, ενώ εφαρμόζεται και ξεβγάζεται πολύ εύκολα.

## Με τριπλή δράση:

1. Προλαμβάνει σε κάθε αλλαγή πάνας.
2. Καταπραΰνει από την πρώτη εφαρμογή.
3. Επανορθώνει με παρατεταμένη χρήση.



Αναζητήστε τα προϊόντα της εταιρείας στα φαρμακεία, στα ηλεκτρονικά φαρμακεία και σε επιλεγμένα σημεία πώλησης.

**Mustela®**

www.mustela.com.gr

f Mustela Greece

@mustelagreece

# Beauty restart with APIVITA BEEVINE ELIXIR

Mommies, γνωρίζουμε ότι στο επιβαρυνμένο πρόγραμμά σας η λέξη «διάλειμμα» φαντάζει όνειρο, ωστόσο, όσες υποχρεώσεις, deadlines και to-do λίστες κι αν έχετε, αξίζει να βρείτε χρόνο και να εντάξετε στη ρουτίνα ομορφιάς σας την αντιγηραντική σειρά **BEEVINE ELIXIR**.

**BEEVINE ELIXIR κρέμα νυκτός εντατικής επανόρθωσης** (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Ενισχυμένη με το πατενταρισμένο σύμπλοκο Prorolift, επαναφέρει την ισορροπία κολλαγόνων της νεανικής επιδερμίδας\* και προσφέρει εντατική αντιγηραντική φροντίδα. Το έλαιο κρίταμου απαλύνει και λειαίνει την επιδερμίδα, ενώ το ένζυμο παπάγιας χαρίζει ανανέωση και λάμψη.

**BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα lifting για μάτια και χείλη** (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Με θαλάσσιο βιοτεχνολογικό συστατικό και goji berry, μειώνει τους μαύρους κύκλους και το πρήξιμο, εξασφαλίζοντας ξεκούραστο και λαμπερό βλέμμα, ενώ περιποιείται απαλά και την ευαίσθητη περιοχή γύρω από τα χείλη.

**BEEVINE ELIXIR έλαιο προσώπου για αναδόμηση και σύσφιξη REPLENISHING FIRMING FACE OIL** (98% συστατικά φυσικής προέλευσης): Απορροφάται τέλεια, συσφίγγει την επιδερμίδα και ενισχύει την ελαστικότητά της, ενώ παράλληλα την αναδομεί, χάρη στο λάδι πρόπολης και το έλαιο σταφυλιού. Με νέρολι, πατσουλί, φασκόμηλο, τριαντάφυλλο και αιθέριο έλαιο γερανιού, αναζωογονεί το δέρμα και τη διάθεση.

\*in vitro μελέτη σε ινοβλάστες δέρματος



**BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα για σύσφιξη και lifting ελαφριάς υφής** (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Δρα σαν μια μεταξένια νότα δροσιάς που προσφέρει ενυδάτωση, σύσφιξη και ελαστικότητα, αφήνοντας την επιδερμίδα πιο γεμάτη χάρη στο υαλουρονικό οξύ.

**BEEVINE ELIXIR αντιρυτιδική κρέμα για σύσφιξη και lifting με πλούσια υφή** (96% συστατικά φυσικής προέλευσης): Χαρίζει βελούδινο άγγιγμα και βαθιά θρέψη, ενώ γεμίζει τις ρυτίδες και ανορθώνει το περίγραμμα του προσώπου.

**BEEVINE ELIXIR ορός ενεργοποίησης σύσφιξης και lifting** (91% συστατικά φυσικής προέλευσης): Με λεπτόρρευστη, συμπυκνωμένη σύνθεση για άμεση αναζωογόνηση, αίσθηση lifting, λάμψη και φωτεινότητα.

#### BOOM Note:

- Οι συσκευασίες των προϊόντων είναι 100% ανακυκλώσιμες<sup>1</sup> και περιέχουν υψηλό ποσοστό ανακυκλωμένων υλικών<sup>2</sup>.
- Κάθε αγορά προϊόντος **APIVITA** στηρίζει το **Billion Bees Program**, συμβάλλοντας στην αναγέννηση των πληθυσμών των μελισσών.

<sup>1</sup>εκτός από τις αντλίες

<sup>2</sup>από 30% έως 97% ανακυκλωμένο γυαλί ή πλαστικό

APIVITA



# Beauty session alert

Μπαίνουμε ξανά σε πρόγραμμα και κάνουμε focus στην εντατική φροντίδα όλης της οικογένειας με κορυφαία προϊόντα για απαλότητα, φρεσκάδα και καθαριότητα from head to toe.

Δερματολογικά ελεγμένο, απαλό gel μαλλιών για δυνατό κράτημα και τέλεια καρφάκια Sensitive Kids Styling Gel, **FREZYDERM**.



Δερματολογικά ελεγμένη, αρωματική λοσιόν, που ξεμπερδεύει τα μαλλιά χωρίς να τα βαραίνει, Sensitive Kids Magic Spray, **FREZYDERM**.



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



Μη φθοριούχος οδοντόπαστα με πρεβιοτικά για τη φροντίδα των πρώτων βρεφικών δοντιών, κατάλληλη από 6 μηνών, Unident Kids Prebio Toothpaste, **INTERMED**.

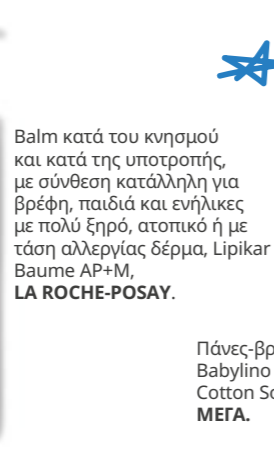
## Kids' daily routine... over!

Εκτός από σχολείο και διάβασμα, η καθημερινή ρουτίνα των παιδιών περιλαμβάνει και περιποίηση με βελούδινες υφές.



Άοσμη, αντιφθειρική λοσιόν, που προστατεύει τα μαλλιά από τον αποικισμό των ψειρών χωρίς να διαταράσσει το μικροπεριβάλλον του τριχωτού της κεφαλής, Repel® Anti-lice Prevent Hair Spray, **UNI-PHARMA**.

Αγωγή εξάλειψης για τις ψείρες και την κόνιδα, που αποτελείται από λοσιόν/σαμπουάν και ειδικά σχεδιασμένο χτενάκι, Repel® Anti-lice Restore 3 σε 1, **UNI-PHARMA**.



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

Πάνες-βρακάκι Cotton Soft Pants, **MEGA**.

Πάνες-μαγιό μιας χρήσης, No 4-5, Babylino Sensitive Swim Pants, **MEGA**.

Πολυχρηστικό balm με 3 είδη αβοκάντο και vegap φόρμουλα, που θρέφει, επανορθώνει και προστατεύει όλες τις ξηρές περιοχές σε πρόσωπο και σώμα, Multi-purpose Balm, **MUSTELA**®.

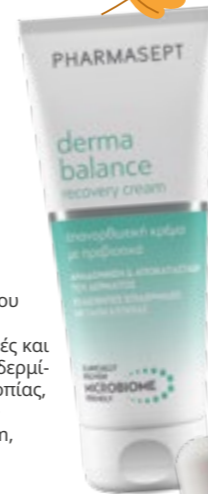


Ζελεδάκια με γεύση φράουλας και σχήμα αρκουδάκι, που περιέχουν 9 βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, πρεβιοτικά και προβιοτικά για τη συμπλήρωση των διατροφικών αναγκών των παιδιών, από 4 ετών και άνω, Vitafix Multi & Probio Gummies, **INTERMED**.

Σπρέι που ξεμπερδεύει τα μαλλιά με οργανικό tea tree, που συμβάλλει στην πρόληψη και αντιμετώπιση των ψειρών, Detangler Grapefruit & Organic Tea Tree, **CHILDS FARM**.



Επανορθωτική κρέμα προσώπου με πρεβιοτικά, ιδανική για ξηρές και ευαίσθητες επιδερμίδες με τάση ατοπίας, Derma Balance Recovery Cream, **PHARMASEPT**.



Ορός που βελτιώνει τις δυσχρωμίες και μειώνει ρυτίδες και υπερβολική λιπαρότητα Face Serum Niacinamide 10%, **FREZYDERM**.



Απαλό υγρό καθαρισμού της ευαίσθητης περιοχής Eva Intima Original, **INTERMED**.

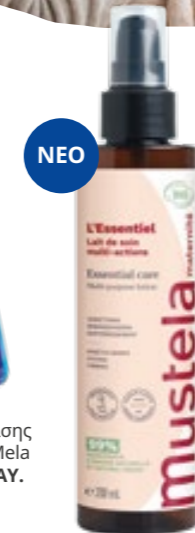


## Your skin rocks

Μαμάδες, η σχολαστική ενυδάτωση και η αξεπέραστη λάμψη της επιδερμίδας μπαίνουν ψηλά στη λίστα με τους στόχους της νέας σεζόν.



Ορός εντατικής δράσης κατά των κηλίδων Mela B3, **LA ROCHE-POSAY**.



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**®.



Γαλάκτωμα σώματος εντατικής ενυδάτωσης με τεχνολογία dry-touch Hygienic Ultra Hydra Lotion, **PHARMASEPT**.



Πούδρα σε μορφή σκόνης για την αντιμετώπιση δερματικών μικροτραυμάτων Curaderm Powder Spray, **UNI-PHARMA**.



Οδοντόπαστα καθημερινής χρήσης, κατάλληλη για την περίοδο της εγκυμοσύνης και του θηλασμού, Unident Pharma Pregnancy & Lactation Care, **INTERMED**.



Ορός ενεργοποίησης σύσφιξης και lifting Beevine Elixir, **APIVITA**.



Αντιρυτιδική κρέμα ελαφριάς υφής για σύσφιξη και lifting Beevine Elixir, **APIVITA**.







Photo: Instagram @iordanidis\_tasos

## Τάσος Ιορδανίδης

Ένας μπαμπάς... σκέτη έμπνευση!

Κάνει θραύση στο TikTok με τον 11χρονο γιο του, καμαρώνει για τις καλλιτεχνικές ανησυχίες της 7χρονης κόρης του και παραδέχεται ότι είναι υπερπροστατευτικός μπαμπάς. Ο δημοφιλής ηθοποιός Τάσος Ιορδανίδης βιώνει την πατρότητα ως ένα μεγάλο δώρο!

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

Διαβάστε στο [www.boommag.gr](http://www.boommag.gr) όλα τα manuals που έχουν γράψει αποκλειστικά για εμάς διάσημοι μπαμπάδες

"Life doesn't come with a manual: it comes with a mother"

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

### Τάσο, τι τύπος μπαμπά είσαι;

Νομίζω -από τους χαρακτηρισμούς της συντρόφου μου- ότι είμαι υπερπροστατευτικός μπαμπάς. Αγχώνομαι, χωρίς όμως να με καταβάλλει και να με κυριεύει το άγχος.

### Τα παιδιά αντιδρούν όταν τους λες, για παράδειγμα, «πρόσεχε»;

Λέω συνέχεια «πρόσεχε» και, επειδή το έχουν συνηθίσει, με κοροϊδεύουν κιόλας, με την καλή έννοια! Ο Δάνος έχει μεγαλώσει και δεν έχει τόση άγνοια κινδύνου, ίσως η μικρή αντιδρά περισσότερο, αλλά είναι κι εκείνη ριψοκίνδυνη σε σχέση με τον μεγάλο (γέλια). Κάνει διάφορα, τύπου παρκούρ, όχι κανονικά, και εγώ είμαι διαρκώς με το χέρι απλωμένο, σε εγρήγορση, ώστε να την πιάσω αν συμβεί κάτι.

### Μεταξύ τους πώς είναι;

Πολύ αγαπημένοι. Φυσικά, προκύπτουν εντάσεις, όπως με όλα τα αδέρφια, αλλά έχουν εξαιρετική επικοινωνία. Υπάρχουν στιγμές που τους παρακολουθώ, χωρίς να με βλέπουν, και συγκινούμαι, ειδικά όταν δείχνουν τα συναισθήματά τους ο ένας στον άλλον.

### Συζητάς μαζί τους; Μιλάτε ανοιχτά για όσα τους προβληματίζουν;

Η επικοινωνία στο σπίτι μας είναι ένα πολύ σημαντικό κεφάλαιο. Συζητάμε πάρα πολύ μαζί, αλλά ο μεγάλος «μετροπόντικας» είναι η Θάλεια (σ.σ. Ματίκα), που προσπαθεί να τους εκμαιεύσει πράγματα και να διευρύνει τους οριζόντιές τους. Κάπου εκεί δίπλα είμαι κι εγώ, συμμετέχω και βάζω το λιθαράκι μου.

### Τα τελευταία χρόνια κάνεις ταυτόχρονα θέατρο και τηλεόραση. Έχεις ένα full πρόγραμμα καθημερινά. Σου παραπονιούνται ότι τους λείπεις;

Ο γιος μου, ειδικά τον τελευταίο χρόνο που είχα μεγάλο φόρτο εργασίας, μου έλεγε: «Μπαμπά, δεν θέλω άλλο, θέλω να είσαι πιο πολύ εδώ». Αυτό για μένα ήταν μαχαίριά στην καρδιά. Ένωσα τύψεις κι ενοχές. Γι' αυτό προσπάθησα, τη νέα σεζόν που ξεκινά σε λίγο, να κάνω καλύτερο προγραμματισμό. Όταν είμαι μαζί τους όμως, είμαι εκεί, 100% παρών, ψυχή τε και σώματι.

### Έχεις σκεφτεί ότι μπορεί ένας από τους δύο να ασχοληθεί με την υποκριτική;

Ποτέ δεν μπορείς να ξέρεις τι θα γίνει. Αυτήν τη στιγμή, η Νάγια έχει μία καλλιτεχνική τάση, αλλά -θα φανώ τώρα λίγο μπαμπάς μπουφός- διαθέτει και ταλέντο. Ο Δάνος, από την άλλη, δεν δείχνει καμία επιθυμία για αυτόν τον χώρο. Μη σου πω, έχει ως και αποστροφή.

Ο Τάσος Ιορδανίδης είναι καλλιτεχνικός διευθυντής του Θεάτρου Άλφα «Ληναίος-Φωτίου», πρωταγωνιστεί στο θεατρικό έργο «Θέλω να σου κρατάω το χέρι» (για λίγες ακόμα παραστάσεις), στην ταινία «Τι ψυχή θα παραδώσεις, μωρή!», καθώς και στη σειρά του MEGA «Η Γη της Ελιάς», που συνεχίζεται για τέταρτη σεζόν. Επίσης, θα παρουσιάσει κάθε Σαββατοκύριακο μαζί με τη Ζωή Κρονάκη την πρωινή εκπομπή «Καλημέρα είπαμε;» στην EPT1.

### Έχει όμως τεράστια άνεση στο TikTok! Αλήθεια, πώς αποφασίσατε να δημιουργήσετε μαζί τον λογαριασμό @danos\_dad;

Ήταν ιδέα του Δάνου. Ήθελε να κάνει TikTok, εγώ φοβόμουν να τον αφήσω σε αυτήν την ηλικία και του είπα ότι «θα το κάνουμε μαζί και δεν θα φαίνεσαι ποτέ», προκειμένου να έχω τον έλεγχο και την εποπτεία. Το concept το σκέφτηκε εκείνος, οπότε μου λέει μία μέρα «θα σου κάνω ερωτήσεις σχετικά με τα αθλητικά ή με ό,τι άλλο μου έρχεται», και κάπως έτσι ξεκίνησε. Το clue του εγχειρήματος είναι ότι πολλές φορές με πιάνει εξαπίνης. Με έχει πιάσει σε πολύ ακατάλληλες στιγμές, τις οποίες δεν έχουμε δημοσιεύσει (γέλια). Βλέπουμε πρώτα μαζί το κάθε βίντεο και μετά αποφασίζουμε τι θα κοινοποιήσουμε. Εκείνος χειρίζεται όμως πλήρως τον λογαριασμό.

### Θυμάσαι κάποια ατάκα που να σου είπαν πρόσφατα και να σε άφησε άφωνο; Να σκέφτηκες... «δεν μπορεί τώρα να μου το λέει αυτό ένα παιδί!»

Καθημερινά με εκπλήσσουν. Μία φράση βέβαια του Δάνου, που μπορεί να ακουστεί απλοϊκή, αλλά κρύβει μια ολόκληρη φιλοσοφία πίσω της, έχει χαραχτεί μέσα μου. Όταν μου έγινε η πρόταση για την παρουσίαση της εκπομπής «Μπαμπά-δες», είχα αγχωθεί, έλεγα μήπως δεν πρέπει να το δοκιμάσω, γιατί δεν το έχω ξανακάνει, γιατί είμαι ηθοποιός κ.ά. Έρχεται λοιπόν ο γιος μου και μου λέει: «Εντάξει, μπαμπά, και να αποτύχεις, τι έγινε;». Αυτό κρύβει μία δύναμη.

### Τι θαυμάζεις περισσότερο στα παιδιά σου;

Την ενσυναίσθηση και την κοινωνική ευαισθησία που έχουν. Είναι παιδιά με καθαρότητα και έννοια για τον διπλανό τους, χωρίς συμπεριφορές ρατσισμού, χωρίς αποστροφή απέναντι στη διαφορετικότητα. Τους ενδιαφέρει να μην πληγώσουν και να μη στενοχωρηθούν τον άλλον. Είμαι πολύ περήφανος για όλα αυτά και για πολλά ακόμα.

### Όταν μεγαλώσουν και ενηλικιωθούν, τι θα ήθελες να λένε στους φίλους τους για τον μπαμπά τους;

Δεν με απασχολεί να λένε κάτι. Θα ήθελα -όχι συνέχεια και όχι συχνά- να αποζητούν και οι ίδιοι και οι φίλοι τους την παρουσία μου. Να θέλουν να είναι στην παρέα τους και ο μπαμπάς, ο κύριος Τάσος (γέλια).

### Back to school time! Σε μερικές ημέρες ξεκινά η νέα σχολική χρονιά. Είσαι ο μπαμπάς που θα πάει τα παιδιά κάθε πρωί στο σχολείο;

Όταν είμαι εδώ (σ.σ. κάνει γυρίσματα στην Κύπρο), ναι, θα τα πάω στο σχολείο ή θα πάω να τα πάρω το μεσημέρι. Άλλες φορές τα μοιράζουμε με τη Θάλεια ή τα πηγαυνοφέρνουμε μαζί.

### Κλείνοντας, πες μου... Τι ονειρεύεσαι για τη Νάγια και τον Δάνο;

Ονειρεύομαι να έχουν πάντα το αυθόρμητο, γάργαρο, ηχηρό και από ψυχής γέλιο που έχουν αυτήν τη στιγμή. Να είναι πλήρεις και υγιείς σωματικά, ψυχικά και πνευματικά. Να ζουν ευτυχισμένες στιγμές.



## ΑΝΝΗ ΠΑΝΤΑΖΗ

Born to be a mom!

Κάνουμε scroll down στα πιο cute Instagram posts της!



Από τότε που θυμάται τον εαυτό της ήθελε να γίνει μαμά. Ποτέ δεν φανταζόταν όμως ότι θα όριζαν τη ζωή της δύο υπέροχα πλάσματα: η Χριστιάννα και ο Φίλιππος. Η ολυμπιονίκης της ρυθμικής γυμναστικής Άννη Πανταζή ζει την απόλυτη οικογενειακή ευτυχία και το IG της είναι η απόδειξη.

- Από τη Μαρία Ροδίτη -

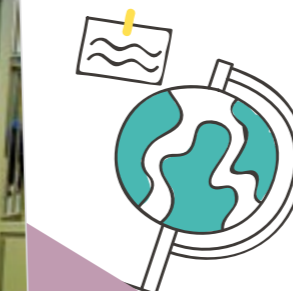
**Άννη, είσαι 5 χρόνια μαμά. Πόσο σε έχει αλλάξει η μητρότητα;**  
Πολύ! Πλέον πρώτο μέλημά μου είναι τα παιδιά μου. Ξυπνάω κάθε πρωί και μόνη μου έγνοια είναι αν θα είναι χαρούμενα και υγιή, αν θα μεγαλώσουν σωστά, αλλά και το πώς μπορώ εγώ να γίνωμαι διαρκώς καλύτερη μητέρα για εκείνα. Πριν αποκτήσω την κόρη μου και τον γιο μου, δεν πίστευα ποτέ ότι θα σκέφτομαι έτσι και ότι η ζωή μου θα ορίζεται από δύο τόσο φανταστικά προσωπάκια.

**Ήταν πάντα επιθυμία σου να αποκτήσεις παιδιά;**  
Ναι! Προέρχομαι από μία πολύ δεμένη οικογένεια. Οι γονείς μου ήταν και είναι το πρότυπό μου. Ήθελα λοιπόν κι εγώ να δημιουργήσω τη δική μου οικογένεια και να γίνω μαμά. Θυμάμαι να το λέω από μικρή.

**Υπάρχει κάτι που ορkiζόσουν ότι δεν θα έκανες ως μαμά, αλλά τελικά το έκανες;**  
Πριν γεννήσω έλεγα ότι δεν θα τους φωνάζω ποτέ και ότι θα τα λύνω όλα με διάλογο. Φυσικά, κάτι τέτοιο δεν είναι πάντα εφικτό. Έχει συμβεί να χάσω την υπομονή μου, να ανεβάσω τον τόνο της φωνής μου και να γίνω πιο αυστηρή. Και πάντα, μετά, με πιάνουν τύψεις. Αλλά είμαστε άνθρωποι και κάποιες φορές φτάνουμε στα όριά μας.

**Συχνά, οι γυναίκες δέχονται συμβουλές από τον περίγυρό τους όταν αποκτούν μωρό. Ποια είναι η πιο «περιττή» συμβουλή που έλαβες εσύ;**  
Όταν ήμουν έγκυος, μου έλεγαν συνέχεια «κοιμήσου τώρα που μπορείς». Το ίδιο και αφότου γέννησα: «άμα κοιμάται το μωρό, έστω και για μία ώρα, κοιμήσου κι εσύ». Πραγματικά, δεν είναι πάντα εύκολο, ειδικά όταν οι υποχρεώσεις τρέχουν. Αυτή η συμβουλή δεν λειτούργησε σε εμένα.

**Γράφεις ένα γράμμα για να το διαβάσουν η Χριστιάννα και ο Φίλιππος όταν ενηλικιωθούν. Τι τους λες;**  
Θα τους έλεγα πόσο πολύ τους αγαπώ, πόσο προσπάθησα και συνεχίζω να προσπαθώ καθημερινά για να είναι ευτυχισμένοι, πόσο περήφανη νιώθω και για τους δυο τους, καθώς και ότι θα είμαι πάντα δίπλα τους να τους στηρίζω.



**Κεφάλαιο «ρυθμική γυμναστική». Είσαι ολυμπιονίκης, έχεις διακριθεί σε πρωταθλήματα και έχεις μια μεγάλη συλλογή από μετάλλια. Ποια skills του πρωταθλητισμού σε βοήθησαν στη μητρότητα;**  
Η πειθαρχία, το πρόγραμμα και η προσαρμοστικότητα. Στον πρωταθλητισμό δεν έρχονται όλα όπως τα επιθυμούμε. Όμως βρίσκουμε τον τρόπο να αντεπεξέλθουμε σε οτιδήποτε προκύψει. Όταν έγινα λοιπόν μαμά, δεν γκρίνιαξα ούτε στιγμή. Προσαρμόστηκα στη νέα μου καθημερινότητα, παρά το γεγονός ότι -ειδικά το πρώτο διάστημα- υπήρχε κούραση. Είπα όμως στον εαυτό μου ότι «αυτό ήθελες, να γίνεις μαμά». Και ήμουν πραγματικά χαρούμενη!

**Σε άγχωσε ποτέ το πόσο γρήγορα θα επανέλθεις στα κιλά σου μετά τις εγκυμοσύνες;**  
Άγχος δεν είχα, αλλά ήθελα να επανέλθω, να έχω μία καλή φυσική κατάσταση. Ξεκίνησα την προσπάθεια όταν ένωσα εγώ καλά με τον εαυτό μου. Ακόμη δεν έχω χάσει όλα τα κιλά της δεύτερης εγκυμοσύνης. Άρρησρα πολύ να μπω σε πρόγραμμα. Δεν προλάβαινα. Ωστόσο, ούτε ζορίστηκα ούτε πανικοβλήθηκα. Άρρησρα τον χρόνο να κυλήσει και δεν με πειράζει καθόλου.

**Κλείνοντας και μιας που βρισκόμαστε μια ανάσα από την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, πες μας... Τι σημαίνει για εσένα η επιστροφή των παιδιών στο σχολείο;**  
Σημαίνει νέες εμπειρίες, νέες γνώσεις, νέες φίλιες. Σίγουρα υπάρχει η αγωνία -κυρίως τις πρώτες ημέρες- αν όλα θα κυλήσουν ομαλά, αλλά υπάρχει και τεράστια χαρά που τα μικρά μου ανοίγουν για ακόμα μία φορά τα φτερά τους, φεύγουν από τη φωλιά μου και κάνουν τα δικά τους βήματα. Και συγκίνηση βέβαια, γιατί τα αποχωρίζομαι μετά από δύο μήνες που είμαστε 24 ώρες το 24ωρο μαζί.

### ΣΥΜΠΛΗΡΩΣΕ ΤΗ ΦΡΑΣΗ...

Το φαγητό που λαχταρούσες περισσότερο στις εγκυμοσύνες σου ήταν... τα μακαρόνια.

Και η γυμναστική που απολάμβανες ήταν... το pilates.  
Το hashtag που περιγράφει τώρα τη ζωή σου είναι... #eutuxia.

Η πιο τρυφερή ατάκα που σου έχουν πει τα παιδιά σου είναι... «μαμά, σ' αγαπώ».

Το χαϊδευτικό με το οποίο αποκαλείς τη Χριστιάννα είναι... Νανούλα.

Το χαϊδευτικό με το οποίο αποκαλείς τον Φίλιππο είναι... Πίπος. Είναι μικρούλης, δεν έχει κλείσει ακόμη τα τρία, και σε αυτήν τη φάση λείει έτσι το όνομά του!

Η ένοχη απόλαυσή σου είναι... η μπουγάτσα με κρέμα και σοκολάτα.

Don't forget  
to follow her:

@annie\_pantazi

# Ευγενία Φραγγιά

Μία προσωπικότητα με όραμα, δυναμική μαμά και η πρώτη γυναίκα Δήμαρχος Σπετσών

Η στιγμή που η δήμαρχος του Παρισιού, Αν Ινταγκό, παραδίδει τη σημαία των Ολυμπιακών Αγώνων στη δήμαρχο του Λος Άντζελες, τη Δημοκρατική Κάρεν Μπας, κρύβει πολύ περισσότερους συμβολισμούς από μία απλή παράδοση «σκυτάλης». Η δήμαρχος της πιο φωτεινής πόλης του κόσμου είναι γυναίκα. Το ίδιο και η δήμαρχος της δεύτερης μεγαλύτερης πόλης των ΗΠΑ, που αποτελεί συνώνυμο της έβδομης τέχνης, των προκλήσεων και των ονείρων. Σε λίγες εβδομάδες είναι πολύ πιθανό να έχουμε γυναίκα πλανητάρχη, για πρώτη φορά στην παγκόσμια ιστορία, και, όπως όλα δείχνουν, ο κόσμος, στην αυγή της τρίτης χιλιετίας πλέον, εμπιστεύεται και εκτιμά –επιτέλους– τη γυναίκα. Το ένστικτό της, τις δυνάμεις της, τη διορατικότητά της, την αισθητική της και την ενσυναίσθησή της.

Η Ευγενία Φραγγιά είναι η πρώτη γυναίκα δήμαρχος ενός ιστορικού νησιού της χώρας μας και η συζήτηση μαζί της μου αποδεικνύει για μία ακόμα φορά πως η συμβουλή της μαμάς μου, «να ψηφίζεις γυναίκες, γιατί μόνο αυτές μπορούν να φέρουν αλλαγές», είναι απόλυτα σωστή.

Τη συνάντησα στο ιστορικό κτίριο του Δημαρχείου Σπετσών και κάναμε μια κουβέντα από Σπετσιώτισσα προς Σπετσιώτισσα, από γυναίκα προς γυναίκα και από μαμά προς μαμά.

- Από τη Μυρτώ Κόζη -



Ευγενία, το πρωί πριν έρθω γκούγκλαρα το όνομά σου, όπως κάνω σε όλες μου τις συνεντεύξεις, για να πάρω μια εικόνα του τι υπάρχει στο διαδικτυο. Ό,τι έχει γραφτεί λοιπόν για εσένα ξεκινάει με το «Η πρώτη γυναίκα δήμαρχος...». Γιατί είναι άραγε τόσο σημαντικό το να είσαι γυναίκα;

Μυρτώ, σημαίνει πολλά να είσαι γυναίκα, γιατί γυναίκα, για εμένα, είναι η πηγή της ζωής, είναι αυτή η οντότητα που ευλογείται από τη φύση να δίνει ζωή, εξασφαλίζοντας την αέναη διάρκεια του κόσμου. Η γυναίκα φύση έχει τεράστια σπουδαιότητα και βαρύτητα. Οι γυναίκες έχουμε κάποιες μοναδικές δεξιότητες. Είμαστε οργανωτικές, δυναμικές, όμως (δυστυχώς) πρέπει, εν έτει 2024, να αγωνιζόμαστε για τα δικαιώματά μας. Γυναίκα δήμαρχος λοιπόν σημαίνει μια νέα πνοή για τις Σπέτσες.

Ένα από τα βασικά προβλήματα των Σπετσών είναι τα σκουπίδια. Τι έχει γίνει εκεί;

Πετύχαμε κάτι πολύ σημαντικό: τα απορρίμματα θα μεταφέρονται σε καθημερινή βάση στον Φορέα Διαχείρισης Αστικών Απορριμμάτων Πελοποννήσου – και όχι στα ΧΥΤΑ Φυλής. Έτσι κερδίζουμε χρόνο και σίγουρα δεν ταλαιπωρούνται τόσο όσο πριν οι υπάλληλοι καθαριότητας του δήμου μας. Το πλάνο μας για το 2025 είναι οι Σπέτσες να αποτελούν ένα απολύτως καθαρό νησί. Πλύνουμε όλους τους κάδους αρκετές φορές μέσα στο καλοκαίρι, αλλά και τους κοινόχρηστους χώρους, στα άμεσα σχέδιά μας είναι να αγοράσουμε και νέους κάδους, γιατί είναι απαραίτητο, ώστε να αντικαταστήσουμε τους παλαιότερους. Επίσης, εξασφαλίσουμε για το νησί μας μια δωρεά δύο οχημάτων που θα μας βοηθήσουν στην πολιτική προστασία και στο πλύσιμο τόσο των κοινόχρηστων χώρων, όσο και στο πλύσιμο των κάδων απορριμμάτων. Αποσύραμε τους κάδους γυαλινών που δεν λειτουργούσαν πλέον. Το άμεσο πλάνο της δημοτικής αρχής είναι η ανακύκλωση, η οποία το 2025 θα ξεκινήσει κανονικά! Θα διεξαχθεί διαγωνισμός για καθημερινή αποκομιδή των απορριμμάτων από ιδιώτη, μπαίνουν μοβ κάδοι για ρούχα, τοποθετούνται πράσινα σημεία και γωνιές ανακύκλωσης, και φυσικά θα έχουμε και τους υπογειοποιημένους κάδους στο νησί μας. Καταλαβαίνω πως σε άλλους τόπους όλα αυτά μπορεί να συμβαίνουν, όμως εμείς τώρα βάζουμε ξανά νέες βάσεις και δεσμευόμαστε ότι θα συνεχίσουν να συμβαίνουν και γι' αυτό νιώθουμε ενθουσιασμό!

Είχες υποσχεθεί κάτι που αισθάνεσαι ότι τελικά δεν μπορεί να γίνει πραγματικότητα;

Μυρτώ, δεν βλέπω ποτέ κανένα εμπόδιο σε ό,τι περνάει από το χέρι μου, είμαστε πρόθυμοι τόσο εγώ όσο και όλη η ομάδα μου να κάνουμε ό,τι χρειάζεται για τον τόπο μας και τους συμπολίτες μας, όμως υπάρχουν και θέματα που δεν είναι πάντα εύκολα. Για παράδειγμα, περιμένουμε έναν ακόμα γιατρό στο νησί μας. Στο πρώτο ραντεβού μας με τον αξιότιμο υπουργό Υγείας δεσμεύτηκε να βοηθήσει, ωστόσο με όλα τα μεγάλα νοσοκομεία της Ελλάδας να είναι υποστελεχωμένα, φοβάμαι πως θα είναι δύσκολο. Θα είμαι όμως πάντα εκεί, να ζητώ και να διεκδικώ για το συμφέρον των Σπετσιωτών. Είναι παράλογο να πρέπει να γίνει μια διακομιδή ασθενούς και να μην μπορεί ο γιατρός να συνοδεύσει τον ασθενή, γιατί κάποιος πρέπει να μείνει στο ιατρείο για όλο το νησί.

Ερώτηση από μαμά προς μαμά. Μπορεί μια μητέρα να νιώσει ασφάλεια στο νησί μας;

Θα σου πω κάτι όμορφο: Κάθε μαμά θα πρέπει να νιώθει ασφάλεια στο νησί μας, αλλά και να αισθάνεται τυχερή που ζει εδώ, καθώς είναι πολλά τα οφέλη που αποκομίζει ένα παιδί μεγαλώνοντας μακριά από την πόλη. Όμως, όπως σε κάθε επαρχία, θα έχει την ανασφάλεια που έχει κάθε μαμά που είναι μακριά από τα μεγάλα νοσοκομεία των αστικών κέντρων. Ωστόσο, έχουμε εξασφαλίσει το εξής: ανά πάσα στιγμή μπορεί να μεταβεί στο Κέντρο Υγείας Κρανιδίου (με έκτακτο δρομολόγιο στο ferry boat με ασθενοφόρο) ή με θαλάσσιο ταξί και να φύγει αμέσως για την Αθήνα.

Έρχεται και το Spetses Mini Marathon! Τι θα ζήσουμε φέτος;

Θα ζήσουμε και πάλι μοναδικές στιγμές! Το Spetses Mini Marathon είναι συνώνυμο με την κυρία Μαρίνα Κουταρέλλη, η οποία ξέρει πολύ καλά να κάνει αυτό που κάνει και εμείς είμαστε τυχεροί που την έχουμε δίπλα μας στους αθλητικούς αγώνες που αποτελούν πλέον θεσμό για το νησί μας!



PHOTO: ΒΑΣΙΛΗΣ ΚΟΥΡΟΥΠΗΣ

Απάντησέ μου με μία λέξη!

Το έργο που υποσχέθηκες και ήδη ολοκληρώθηκε: Η αφαλάτωση

Το έργο που είναι τώρα σε εξέλιξη: Η καθαριότητα, ο κανονισμός κυκλοφοριακού, ύδρευσης και καθαριότητας.

Το πιο δύσκολο έργο: Η ομόνοια.

Αυτό που δεν θα γίνει: Πιστεύω ότι με υπομονή, επιμονή, μέθοδο και γνώση θα γίνουν όλα. Ο αγώνας στον δήμο δεν είναι σπριντ, είναι μααραθώνιος.

Αυτό που δεν περίμενες ότι θα γίνει: Ότι μέσα σε οχτώ μήνες θα «νοικοκυρέαμε» τόσα θέματα και θα βάζαμε τις ασφαλείς βάσεις για το έργο που έχουμε να συνεχίσουμε τα επόμενα χρόνια.

Εκείνο που, όταν γίνει, θα αλλάξει όλο το νησί: Υπάρχουν τρία σοβαρά έργα που θα αλλάξουν την εικόνα μας: Το λιμάνι, η αποχέτευση και το «πράσινο νησί». Πριν από 100 χρόνια, ο ευεργέτης μας, ο Σωτήριος Ανάργυρος, δενδροφύτευσε το νησί μας και το έκανε καταπράσινο. Οφείλουμε λοιπόν τόσο σε εκείνον όσο και σε εμάς, να έχουμε την πράσινη ανάπτυξη που μας αξίζει και είναι κάτι που βρίσκεται ήδη σε εξέλιξη.

Κοιτάς τον εαυτό σου στον καθρέφτη, τι του λες; Είχα από μικρή αυτοπεποίθηση! Μου λέω λοιπόν ότι πρέπει να γίνωμαι καλύτερη κάθε μέρα, λίγο καλύτερη κάθε μέρα.

Στην περσινή μας συνέντευξη, πριν εκλεγεί, η Ευγενία μου είχε απαντήσει και σε αυτές τις ερωτήσεις, που θεωρώ όμορφο να τις διαβάσετε:

Αν οι Σπέτσες ήταν λουλούδι, ποιο θα ήταν;

Θα ήταν κυκλάμινο. Σαν κι αυτά που βγαίνουν το φθινόπωρο στο νησί μας. Μικρά αλλά πολλά μαζί, ενωμένα. Και όποιος αέρας κι αν φυσήσει δεν τα ρίχνει κάτω. Και στρώνουν μοβ χαλιά κι απλώνονται στα βουνά μας...

Αν οι Σπέτσες ήταν τραγούδι, ποιο θα ήταν;

«Βίρα τις άγκυρες στο Μάγια 4, πάμε να αράξουμε στις Σπέτσες ύστερα».

Αν οι Σπέτσες ήταν φαγητό, ποιο θα ήταν;

Το αλά σπετσιώτα φυσικά, όπως το έφτιαχναν οι πρόγονοί μας!

5

## προορισμοί εμπνευσμένοι από παιδικές ταινίες

Από τη Γαλλία μέχρι την Αυστραλία, δεν υπάρχει πιο ονειρεμένο ταξίδι για έναν μικρό σινεφίλ από εκείνο που θα του δώσει την ευκαιρία να δει από κοντά τα αγαπημένα του κινηματογραφικά τοπία και να νιώσει ότι γίνεται ο ήρωας της δικής του περιπέτειας.

- Από τη Γεωργία Καριάνη -

### «Ο Ρατατούης» ΠΑΡΙΣΙ

**The movie:** Αφηγείται την ιστορία ενός ποντικού, του Ρεμί, που θέλει να γίνει μάγειρας στο καλύτερο εστιατόριο του Παρισιού. Δεν θα ήταν υπερβολή να πούμε ότι θεωρείται κλασική - μάλιστα το 2007 βραβεύτηκε και με το Όσκαρ Καλύτερης Ταινίας Κινουμένων Σχεδίων.

**Must-see:** Μια βόλτα κατά μήκος του Σηκουάνα θα σας φέρει σε διάφορα ορόσημα της πόλης που παρουσιάζονται στην ταινία, όπως οι γέφυρες Πετί Πον και Pont au Change και το παρεκκλήσι Σαιντ-Σαπέλ. Η μύηση στο αληθινό σύμπαν πίσω από το κινηματογραφικό θα συνεχιστεί στο La Tour d' Argent, ένα εστιατόριο τετρακοσίων ετών που ενέπνευσε το εστιατόριο του σεφ της ταινίας, Αύγουστου Γκουστό. Επίσης στην Disneyland ο Ρεμί έχει βρει την αναγνώ-

ριση που του αξίζει με το δικό του εστιατόριο, Bistrot Chez Rémy, όπου τα πάντα, από τα σερβίτσια μέχρι τις ομπρέλιτσες στα κοκτέιλ, έχουν μεγεθυνθεί, για να πάρουμε μια γεύση από το πόσο τεράστιος έδειχνε ο κόσμος στα μάτια του μικρού τρωκτικού με τα μεγάλα όνειρα.

**Must take:** Μία παιδική φωτογραφική μηχανή, γιατί είναι το ταξίδι όπου τα μικρά σας θα έχουν την ευκαιρία να τραβήξουν τις πιο instagrammable εικόνες.

**BOOM lives:** Εντρυφήστε ακόμα περισσότερο στον κόσμο της γεύσης, συμμετέχοντας σε ένα από τα οικογενειακά εργαστήρια ζαχαροπλαστικής και μάθετε να φτιάχνετε μακαρόν στην πηγή τους (Galeries Lafayette Paris Hausmann).





Alexey Fenobreko/Shutterstock

## «Χάρι Πότερ» ΒΡΕΤΑΝΙΑ



**The movies:** Δεν χρειάζονται ιδιαίτερες συστάσεις για την κινηματογραφική μεταφορά των μπεστ σέλερ της Τζ.Κ. Ρόουλινγκ με τον ομώνυμο ήρωα που γίνεται μαθητής στη Σχολή Χόγκουαρτς για Μαγείες και Ξόρκια.

**Must-see:** Παρόλο που πολλά σκηνικά των ταινιών, όπως η Διαγώνιος Αλέα, κατασκευάστηκαν στα στούντιο, αρκεί μια βόλτα στο κέντρο του Λονδίνου για να αναγνωρίσετε αληθινές γωνιές που χρησιμοποιήθηκαν στην κινηματογραφική σειρά, από τον Ζωολογικό Κήπο και τον τομέα των ερπετών, όπου ο μικρός μάγος μιλάει με ένα φίδι στην ταινία «Ο Χάρι Πότερ και η Φιλοσοφική Λίθος», μέχρι τον Σιδηροδρομικό Σταθμό Κινγκς Κρος, από όπου παίρνει το τρένο για το Χόγκουαρτς.

Ακόμα καλύτερα, λάβετε μέρος σε κάποια από τις θεματικές ξεναγήσεις που διοργανώνονται σε κινηματογραφικά στούντιο και εξωτερικούς χώρους.

**Must take:** Τον επίσημο οδηγό των ξεναγήσεων «Warner Bros. Studio Tour London - The Making of Harry Potter». Μπορείτε να τον παραγγείλετε και online για να πάτε διαβασμένοι.

**BOOM loves:** Συνδυάστε το Λονδίνο με μια διαδρομή μέχρι τη Σκωτία και τα Χάιλαντς, όπου γυρίστηκαν πολλές σκηνές σε εξωτερικούς χώρους, για μια ολοκληρωμένη ταξιδιωτική εμπειρία αλά Χάρι Πότερ!



## «Ψάχνοντας τον Νέμο» ΑΥΣΤΡΑΛΙΑ



**The movie:** Ο Νέμο, ο μοναχογιός ενός ψαριού-κλόουν, πέφτει θύμα απαγωγής από δύτες και ο πατέρας του θα περάσει από σαράντα κύματα για να τον ξαναβρεί και να τον σώσει.

**Must-see:** Προορισμός σας θα είναι το φυσικό περιβάλλον των ηρώων της ταινίας, δηλαδή ο Μεγάλος Κοραλλιογενής Ύφαλος, σπίτι για ψάρια-κλόουν και άπειρα ακόμα πολύχρωμα πλάσματα του βυθού, όπως θαλάσσιους ίππους, σαλάχια, μέδουσες, θαλάσσιες χελώνες αλλά και μεγάλους λευκούς καρχαρίες. Ανακαλύψτε τον εξωτικό παράδεισο του Hamilton Island ή του Lady Elliot Island αλλά και την πόλη του Σίδνεϊ, όπου κατέληξε ο Νέμο μετά την απαγωγή του. Και μιας που θα φτάσετε ως εκεί, περπατήστε στο λιμάνι και παρακολουθήστε οικογενειακώς μια παράσταση στην εμβληματική όπερα.

**Must take:** Ενωείται ότι θα βάλετε στις βαλίτσες σας μάσκες και αναπνευστήρες - προετοιμαστείτε για πολλές ώρες snorkeling μέχρι να εντοπίσετε όλους τους ήρωες της ταινίας (εντάξει, τους καρχαρίες μπορείτε και να τους παραλείψετε). Εναλλακτικά, νοικιάστε στον προορισμό σας εξοπλισμό για snorkeling ή καταδύσεις (υπάρχουν δραστηριότητες ακόμα και για παιδιά από 8 ετών), για μια πιο ασφαλή και σε βάθος εξερεύνηση.

**BOOM loves:** Στο ευδρείο του Σίδνεϊ, Sea Life Sydney, θα δείτε σε απόσταση αναπνοής πολλούς από τους πρωταγωνιστές της ταινίας - θα διασχίσετε, για παράδειγμα, γυάλινα τούνελ ενώ θαυμάζετε τους καρχαρίες και τα σαλάχια που κολυμπούν ξυστά στα τοιχώματά τους.



Tunatural/Shutterstock



Ellie-Rose Cousins/Shutterstock

## «Ψυχρά κι Ανάποδα» NORBHΓIA

**The movie:** Εμπνευσμένη από το παραμύθι του Χανς Κρίστιαν Άντερσεν «Η Βασίλισσα του Χιονιού», πολυαγαπημένη των παιδιών, αφηγείται την ιστορία μιας πριγκίπισσας η οποία, παρά με έναν παγοπώλη, έναν χιονάνθρωπο και έναν τάρανδο, ξεκινάει να συναντήσει την αδελφή της που έχει βυθιστεί το βασιλείο τους σε έναν αιώνιο χειμώνα.

**Must-see:** Η δική σας διαδρομή σίγουρα θα ξεκινήσει από την πρωτεύουσα, το Όσλο, και το Φρούριο Ακερσούς, ένα κάστρο 500 ετών που θα σας θυμίσει το σπίτι της Έλσας και της Άννας. Αξίζει να επισκεφθείτε επίσης την εκκλησία του Αγίου Όλαφ στο χωριό Μπαλεστράντ, που ενέπνευσε τη σκηνή της στέψης αλλά και το όνομα του χιονάνθρωπου, και φυσικά να κατευθυνθείτε στον

Βορρά, αναζητώντας τα χρώματα του Βόρειου Σέλαος και τα ξωτικά της άγριας και παγωμένης φύσης του.

**Must take:** Ένα σετ από γάντια και σκούφο, για να είστε προετοιμασμένοι για ατέλειωτο παιχνίδι με το χιόνι και τον πάγο – ιδανικά, με τη φιγούρα της Έλσας!  
**BOOM loves:** Στη δεύτερη ταινία της σειράς υπάρχουν αναφορές στην κουλτούρα των αυτόχθονων, των Σάμι, που μπορείτε να γνωρίσετε μέσα από διοργανώσεις όπως το μουσικό φεστιβάλ Riddu Riddu, που γίνεται τον Ιούλιο κάτω από τον ήλιο του μεσονυχτίου, ή το Sami Week, τον Φεβρουάριο στο Τρόμσο, που φέρνει σε επαφή τους επισκέπτες με κάθε πλευρά του πολιτισμού τους, από τις γεύσεις μέχρι τα παιχνίδια και τα σπορ.

## «Μπάτε σκύλοι, αλέστε» & «Μαδαγασκάρη» NEA YOPKH

**The movies:** Η ταινία «Μπάτε σκύλοι, αλέστε» μας προσκαλεί σε μια περιπέτεια στο Μεγάλο Μήλο μαζί με δύο πρώην αδεσποτάκια, τους Μαξ και Δούκα. Στη «Μαδαγασκάρη» παρακολουθούμε την απόδραση τεσσάρων ζώων από τον ζωολογικό κήπο του Σέντραλ Παρκ.

**Must-see:** Ακολουθήστε τα χνάρια του Μαξ διασχίζοντας τη γέφυρα του Μπρούκλιν, ανεβαίνοντας στο καρουζέλ του πάρκου Brooklyn Bridge Park και κάνοντας μια βουτιά στο σιντριβάνι του πάρκου της Ουάσιγκτον Σκουέαρ. Χαθείτε ελεύθερα στους κήπους και τα μονοπάτια του Σέντραλ Παρκ, ανάμεσα στις λίμνες, τα αγάλματα και, φυσικά, εξερευνήστε τις 21 παιδικές χαρές του.

Η διαδρομή θα καταλήξει στον ζωολογικό κήπο του πάρκου, από όπου ξεκίνησε το ταξίδι των ηρώων της «Μαδαγασκάρης».

**Must take:** Τα πιο άνετα αθλητικά παπούτσια για μικρούς και μεγάλους, γιατί το Μεγάλο Μήλο προσφέρεται, και εμπνέει, για ατέλειωτο περπάτημα.

**BOOM loves:** Οι φιγούρες των ηρώων της «Μαδαγασκάρης», που κυκλοφορούν και σε λούτρινα κουκλάκια και σε πλαστικό, θα γίνουν η αφορμή για ένα τέλειο κυνήγι θησαυρού: Παιδιά, σε ποιο σημείο του ζωολογικού κήπου του Σέντραλ Παρκ βρίσκεται καθένα από αυτά τα ζώα;



Songquan Deng/Shutterstock

# BOOM

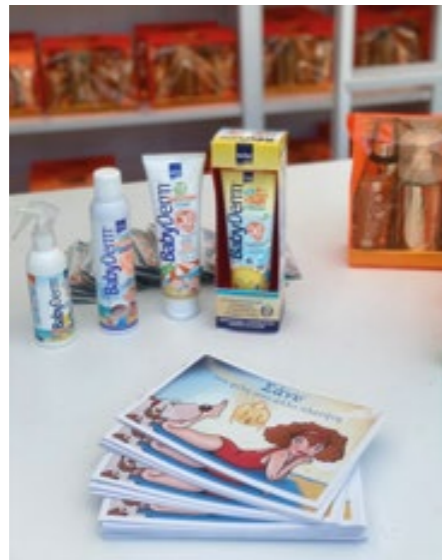
★ babies of outstanding mummies ★

## village 2024

Όλα όσα ζήσαμε στο απόλυτο family festival του καλοκαιριού!

Το πιο φαντασμαγορικό οικογενειακό φεστιβάλ της πόλης είχε τα πάντα: δεινόσαυρους, διασκέδαση, πολύ χορό και άπειρα παιχνίδια. Ραντεβού του χρόνου!

PHOTOS: ΑΝΔΡΕΑΣ ΣΟΥΧΗΣ, BOOM TEAM





BOOM Village celebrities



Η Μαριάννα Παινέση με την κόρη της.



Μαρία Ηλιάκη - Μυρτώ Κάζη



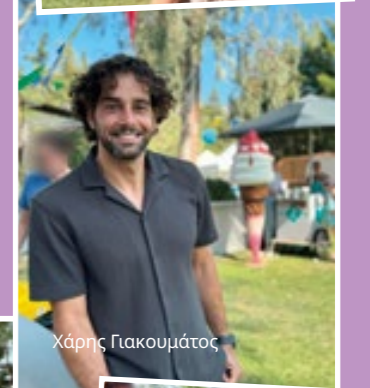
Η Μάρα Δαρμουσλή με τον γιο της.



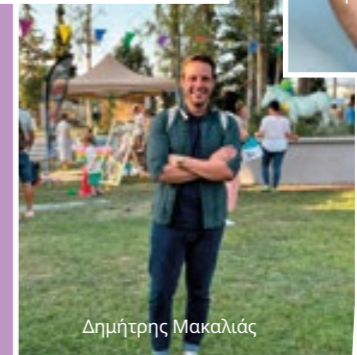
Η Αλεξάνδρα Ούστα με τον γιο της.



Μαντώ Γαστεράτου



Χάρης Γιακουμάτος



Δημήτρης Μακαλιάς



Η Κλέλια Πανταζή με τα δύο από τα τρία παιδιά της.



Η Σίβυλλα Βασιάδη με την κόρη της.



Νικολέττα Ράλλη

SPONSORS



Το BOOM Village στηρίζει



Radio & Music partner



Οργάνωση παραγωγής



PARTNERS





# BOOM ASTERology

Πώς θα επιστρέψουν στο σχολείο τα 12 ζωδιάκια μας;

## Κριός

Δεν κρατιέται!

Καινούρια τσάντα και κασετίνα με τα αγαπημένα του καρτούν τσεκ, καινούρια παπούτσια τσεκ, φρέσκο κούρεμα τσεκ! Είναι όλα έτοιμα και δεν βλέπει την ώρα να δει φίλους και συμμαθητές –εύχεται να υπάρχουν και νέοι που ήρθαν από άλλο σχολείο–, να γνωρίσει τη νέα δασκάλα, να μπει στη νέα τάξη, να δει ποια νέα μαθήματα θα προστεθούν φέτος στο πρόγραμμα... και γενικά είναι έτοιμος για ΝΕΕΣ, πρωτόγνωρες εμπειρίες! (Από τη δεύτερη μέρα, που θα τα έχει βαρεθεί όλα, θα αρχίσει να γκρινιάζει.)

## Ταύρος

Καιρός να σοβαρευτούμε

Καλό το καλοκαίρι, αλλά αυτή η κάπως χύμα κατάσταση δεν ταιριάζει και πολύ στην ιδιοσυγκρασία του μικρού Ταύρου, που έχει ήδη κολλήσει το εβδομαδιαίο πρόγραμμα στην πόρτα του ψυγείου και ανυπομονεί να το γεμίσει με μαθήματα και εξωσχολικές δραστηριότητες. Κατά τ' άλλα, πιο πολύ και από την καινούρια σχολική τσάντα, τον έχει ενθουσιάσει το νέο lunchbox, γιατί μην ξεχνάμε πως έχουμε να κάνουμε με έναν μικρό gourmet lover, που θέλει τα σνακ του, εκτός από θρεπτικά, να είναι και Instagram approved!

## Δίδυμοι

Επιτέλους, να δούμε λίγο κόσμο!

Όσα νέα παιδιά κι αν γνώρισε στις διακοπές, όσα playdates κι αν είχε κανόνισε, τίποτα δεν συγκρίνεται με το «μελίσσι» του σχολείου! Το επικοινωνιακό Διδυμάκι περιμένει πώς και πώς να τους ξαναδεί όλους, να πουν τα νέα τους (δηλαδή πόσα παγωτά έφαγαν και πόσα μπάνια έκαναν) και να βγουν στο προαύλιο για ατέλειωτο παιχνίδι. Plus, χαίρεται για έναν ακόμα λόγο: μαζί με τη νέα σχολική χρονιά, ξεκινάει και η πιο hot περίοδος των παιδικών πάρτι!

## Καριίνος

Αλήθειες μόνο!

Το γλυκό και τρυφερό Καρκινάκι, αφού κάνει τις πιο μεγάλες αγκαλιές με τη γιαγιά και τον παππού, και όλα τα ξαδερφάκια και τους φίλους που γνώρισε φέτος στο εξω-χικό, θα επιστρέψει στα καθήκοντά του απόλυτα τυπικό και συνεπές, όπως πάντα. Με την πρώτη ευκαιρία βέβαια θα πει –επιτέλους– τα πράγματα με το όνομά τους: πως το πολύ πρωινό ξύπνημα είναι απαραίτητο και πρέπει να πηγαίνουμε στο σχολείο ό,τι ώρα θέλουμε!

## Λέων

He has a dream

Πισίνες, νεροτσουλήθρες, αμέτρητες βουτιές και πολύ, πάρα πολύ παιχνίδι! Μετά από τόσο βεβαρυμένο πρόγραμμα, το πάντα φιλόδοξο Λιονταράκι νιώθει πλήρες και έτοιμο για την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς και τις νέες, θριαμβευτικές στιγμές που θα φέρει: Άριστα στην ορθογραφία με θαυμαστικό και αυτοκόλλητο, 10 στο τεστ Μαθηματικών και στον έλεγχο... σε όλα Άλφα!

## Παρθένος

Των φρονιμών τα παιδιά...

Φυσικά και θα περιμένουμε τη λίστα με τα σχολικά που θα μας δώσει η δασκάλα, αλλά ο μικρός planner του ζωδιακού ξέρει ήδη ποια είναι τα απολύτως απαραίτητα και έχει επιμείνει να τα προμηθευτεί. Έχει επίσης έτοιμη την τσάντα και την κασετίνα (με μολύβια, ξυλομπογιές, όλα ξυσμένα), ενώ αποφάσισε να αλλάξει και τη διαρρύθμιση στο δωμάτιό του, δημιουργώντας την πιο instagram-ική γωνιά μελέτης, με ράφια, φακέλους και μολυβοθήκες, όλα τακτοποιημένα. Όχι, παίζουμε!

## Ζυγός

Μερικοί το βλέπουν μισοάδειο, μερικοί μισογεμάτο

«Δεν γίνεται να τελειωσε το καλοκαίρι, αφού δεν έκανα πάνω από 100 μπάνια... Θα προλαβαίνω να πηγαίνω για μπάλια τώρα που θα νυχτώνει πιο νωρίς; Τουλάχιστον θα ξεκινήσω πάλι ποδόσφαιρο, μπορεί και μπάσκετ, οπότε οκέι...». Αυτές οι σκέψεις πλημμυρίζουν το μυαλό του μικρού Ζυγού, που τη στιγμή που πάει να γκρινιάξει – γιατί, ας μην κοροϊδευόμαστε, σε κανέναν δεν αρέσει που τελειωσε το καλοκαίρι–, θυμάται όλα τα ωραία πράγματα που συμβαίνουν όταν ανοίγουν τα σχολεία και βρίσκει τον ρυθμό του, και φυσικά την ισορροπία του!

## Σιορπιός

Μαμά, πότε είναι οι επόμενοι Ολυμπιακοί Αγώνες;

Στην αρχή, κάπου πήρε το μάτι του τον Απόστολο Χρήστου, μετά έπεσε στους πανηγυρισμούς του Εμμανουήλ Καραλή και του Λευτέρη Πετρούνια, στο τέλος είδε και το χρυσό του Τεντόγλου και το πήρε απόφαση: θα είναι ο επόμενος ολυμπιονίκης. Αν όχι στην επόμενη ολυμπιάδα, τότε στη μεθεπόμενη σίγουρα θα τον καμαρώσουμε στο βάθρο. Το αγώνισμα δεν έχει τόσο σημασία, θα βρεθεί. Το σημαντικό ήταν να βρει στόχο και ένα γήπεδο να εκτονώνει την ενέργειά του – με καλό σκοπό!

## Τοξότης

Cheers to new beginnings!

Όλα ξεκίνησαν όταν είδε στην πλατεία του χωριού που παραθέριζαν κάτι κυρίες με μεγάλες σχολικές τσάντες, που η μαμά είπε πως μιλούσαν γαλλικά. Κρατούσαν χάρτες και έδειχναν κάτι μεγάλες πέτρες. Τότε τα ματάκια του μικρού Τοξότη ξαφνικά άστραψαν και βρήκε το νόημα της ζωής – και της νέας σχολικής χρονιάς: το πρωί μαθητής, το απόγευμα εξερευνητής! Σακίδιο πλάτης έχει, χάρτη δεν χρειάζεται γιατί έχει GPS, και είναι έτοιμος για μεγάλες ανακαλύψεις...

## Αιγόκερως

Αυτά έχει η ζωή

Cool και ήρεμη δύναμη, το Αιγοκεράκι γεννήθηκε ώριμο και ξέρει πως αυτή είναι η σειρά των εποχών: άνοιξη, καλοκαίρι, φθινόπωρο, χειμώνας. Και είναι οκέι, γιατί σε όλες βρίσκει κάτι που του αρέσει. Το φθινόπωρο, για παράδειγμα, του αρέσει που κάνουν στο σχολείο πειράματα με κολοκύθες και κατασκευές με φύλλα. Και το Σαββατοκύριακο έρχονται οι φίλοι του για rajama party, με ζεστή σοκολάτα και pancakes με μέλι!

## Υδροχόος

Go with the flow

Η αλήθεια είναι πως μπήκε στο καράβι σχεδόν κλαίγοντας, αλλά μετά που έψαχναν δελφίνια και τίασαν τους γλάρους ξεχάστηκε. Έπειτα, στο αυτοκίνητο, πάλι πήγε να τον πιάσει μια μελαγχολία, αλλά πήραν παγωτό και του πέρασε. Με το που έφτασαν, και με το μπουτάκι κατεβασμένο, πήγε στο πάρκο, βρήκε τους φίλους του, και τρεις ώρες αργότερα που γύρισε κάθιστο και τρισευτυχισμένο, το είχε πάρει απόφαση: ανοίγουν τα σχολεία και τελικά δεν είναι τόσο άσχημα! (Αλλά το Σαββατοκύριακο θα πάμε πάλι στο χωριό, ε;)

## Ιχθύες

Keep calm and swim on

Μαύρισε, του έπεσαν και δύο μπροστινά δόντια, έκανε 50 μπάνια, στα παγωτά έχασε το μέτρημα αλλά σίγουρα ήταν πολλά. Με μια φράση, πέρασε ΤΕΛΕΙΑ! Θα του λείπει λίγο το μπάνιο, αλλά μαζί με τα σχολεία ανοίγουν και οι πισίνες. Άλλωστε, το σημαντικό για το μικρό και τόσο ευπροσάρμοστο ψαράκι είναι να κολυμπάς – είτε σε αλμυρό είτε σε γλυκό νερό!



Θα μας βρείτε εδώ...

#### Βόρεια Προάστια

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

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

**Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις - Prenatal Care**  
Aquabirth Pregnancy & Family Fitness Place | Χολαργός  
Hercules Fitness Club | Νέα Ερυθραία  
Panda στο νερό | Βριλήσσια  
Φοίβη Pilates Yoga Wellness Studio | Παπάγου

**Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι**  
7th Thought - Coffee & Fashion House | Χαλάνδρι  
Cake | Κηφισιά  
Coupere | Νέα Πεντέλη  
Different Beast | Κηφισιά

Dizer | Πεύκη  
ERA NUTS | Ν. Ψυχικό  
Marlin's House | Νέα Φιλαδέλφεια  
La petite fleur | Κηφισιά  
Piu Verde | Παπάγου  
Recipe Bar | Κηφισιά  
Stoffa | Κηφισιά  
Sweet Habit | Κηφισιά  
The Dalliance House | Κηφισιά  
Trois | Κηφισιά  
Yellow | Κηφισιά  
Zillions | Κηφισιά  
Μέντα café | Κηφισιά  
Το Αρχοντικό 1967 | Μαρούσι  
Το μαγαζάκι της Ισιδώρας | Χαλάνδρι

**Καταστήματα**  
Dress Affair | Χαλάνδρι  
Kitabu Books & Toys | Κηφισιά  
Master Fireworks and Balloons | Ν. Ψυχικό  
Milkshakes and Dreams | Golden Hall  
ORAMA OPTICS | Κηφισιά  
SafeBebe | Νέο Ψυχικό  
Sporos Books | Κηφισιά  
Sugar Pillow | Νέα Ερυθραία  
Sweebies | Βριλήσσια  
The Wonder Room | Νέο Ψυχικό  
THE WORKSHOP Showroom | Χαλάνδρι  
Verona | Κηφισιά  
Ανέμη | Χαλάνδρι

**Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.**  
DentAKid Παιδοδοντία Ορθοδοντική | Κηφισιά  
JuniorSmile Παιδοδοντικό Ιατρείο | Κηφισιά  
Βερνίκου Αλεξία - Ψυχολόγος-Οικογενειακή  
Ψυχοθεραπεύτρια | Κηφισιά  
Γκούμα Βικτώρια - Παιδιάτρος | Χαλάνδρι  
Γυναικολογικό Ιατρείο Κατερίνα Θεοφάνη | Μαρούσι  
Ζαχελιά-Δαμαρλάκη Φανή - Μαία | Νέα Κηφισιά  
Καβαλιεράτου Αγγελική - Ψυχολόγος | Νέο Ψυχικό  
Κουτσοδήμου Θεοδώρα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια  
Κωνσταντοπούλου Φρίντα - Παιδοψυχίατρος | Δροσιά  
Logocare | Κηφισιά

Μαντζάνη Γιαννούλα - Παιδιάτρος | Βριλήσσια  
Μπαμπανέλου Αικατερίνη - Παιδιάτρος | Κηφισιά  
Μπίκου Όλγα - Γυναικολόγος-Μαιευτήρας | Μαρούσι  
Μπόνου Πιπίνα - Παιδοκαρδιολόγος | Μαρούσι  
Νίκας Βασίλειος - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
Γυναικολόγος | Χαλάνδρι  
Παναγιωτόπουλος Μιχαήλ - Μαιευτήρας Γυναικολόγος  
| Ψυχικό  
Πασιουριτζή Θεοφανώ - Παιδοψυχίατρος | Νέα  
Ερυθραία  
Σύρμου Αρετή - Παιδιάτρος | Μεταμόρφωση  
Τζεχνιάρη Καστάντο - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
Γυναικολόγος | Πεύκη  
Φαρμακείο Αντωνόπουλου Α.Μ. & ΣΙΑ ΕΕ | Χαλάνδρι  
Φαρμακείο Κώνστας Παναγιώτης | Χαλάνδρι  
Χαλιάσου Νάνου - Παιδοδοντίατρος | Νέα Ερυθραία

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

**Κομμωτήρια**  
23 Hair Creations | Πεύκη  
Dancing Scissors | Νέα Ερυθραία  
IKONOMAKIS | Χαλάνδρι  
Magic Mirror - Kids Hair Salon | Χαλάνδρι  
Queen Bee Beautée | Νέο Ψυχικό  
Teo Hair Design | Κηφισιά  
Way's Hair Studio | Μαρούσι

**Χώροι Εκδηλώσεων**  
House 124 | Χαλάνδρι  
Politia Tennis Club | Κηφισιά  
Polo Club | Αχαρνές  
Άλσος Νυμφών | Αθήνες  
Κτήμα Αρίστη | Χαλάνδρι

**Ξενοδοχεία**  
Civitel Attik | Μαρούσι  
Semiramis Hotel | Κηφισιά

#### Βορειοανατολικά Προάστια

**Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς**  
Η χώρα της Μαίρης Πόππυς | Αγία Παρασκευή

**Καταστήματα**  
Paris Flowers | Άγιος Στέφανος

**Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.**  
Νικολαΐδου Μαριλία - Μαιευτήρας-Χειρουργός  
Γυναικολόγος | Αγία Παρασκευή  
Σάρρα Κατερίνα - Παιδιάτρος | Αγία Παρασκευή

**Beauty Spots**  
Fairynails | Αγ. Παρασκευή  
Sugar Nails & Cocktails | Αγία Παρασκευή

**Χώροι Εκδηλώσεων**  
Κτήμα Ιοκάστη | Ωρωπός

**Μεσόγεια-Βόρεια Μεσόγεια Αττικής**

**Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς**  
Κέντρο Προσχολικής Αγωγής-Νηπιαγωγείο Αμαρουσίου  
| Κορωπί

**Παιδοτόποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης**  
Laf Lab | Ραφήνα  
Volta Fun Town | Σπάτα

**Καταστήματα**  
Beaucour Handcrafts | Παλλήνη

**Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.**  
DentAKid | Παλλήνη  
Dr. Christos Megarinos | Αγία Παρασκευή  
Vets 4 Life | Πικέρμι  
Μεγαπάνου Χρήστος - Πλαστικός Χειρουργός | Πικέρμι  
Φαρμακείο Κυριαζής Παναγιώτης | Νέα Μάκρη

**Beauty Spots**  
Golden Nails Spa | Κορωπί  
Nails & Tales | Γέρακας

**Κομμωτήρια**  
Mini Max Παιδικό κομμωτήριο | Πόρτο Ράφτη

**Χώροι Εκδηλώσεων**  
Μεσογειακή Αυλή | Παιανία  
Πύργος Μελισσοσυρού | Καλιβρία Θορικού  
Πύργος Πετρέζα | Σπάτα

#### Δυτικά Προάστια

**Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς**  
Παιδευσις Kids Academy | Ελευσίνα

**Παιδοτόποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης**  
Kids LAB | Ίλιον  
ΝΕΡΑΪΔΟΣΚΟΝΗ | Ίλιον  
Το Σπίτι με τον Κήπο | Αιγάλεω

**Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι**  
Apolis Lounge & Beat | Πετρούπολη  
The Mamma's House | Χαϊδάρη  
Trick or Treat | Περιστέρι  
Urban Corner | Κερατσίνι

**Καταστήματα**  
Liatris Atelier Floral | Πετρούπολη  
ORAMA OPTICS | Αιγάλεω

**Beauty Spots**  
Afrodite's Beautié | Περιστέρι  
Alina's Nails | Περιστέρι  
Base Coat Nail Studio | Περιστέρι  
Belle Epoque - Nails & More | Περιστέρι  
Butterflies by Tonia | Περιστέρι

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

#### Κέντρο Αθήνας

**Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς**  
Dorothy Spot | Αθήνα  
Sunny | Φλοιστάπου  
Ωδέο Φίλιππος Νάκας | Αθήνα

**Μουσεία**  
Ελληνικό Παιδικό Μουσείο | Αθήνα Κέντρο  
Μουσείο Ηρακλειδών | Θησείο  
Μουσείο Πειραμάτων | Παγκράτι  
Μουσείο Σχολικής Ζωής και Εκπαίδευσης | Πλάκα

**Παιδοτόποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης**  
Mimi & Mou | Αθήνα Κέντρο  
Yolens' | Κολωνάκι

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

**Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι**  
Beauty killed the beast | Κεραμεικός  
Noel | Αθήνα Κέντρο

Εστιατόριο Οικείο | Κολωνάκι  
Thirdplace.Athens | Πλάκα  
Throubi Café | Μοναστηράκι  
Zuccherino | Αθήνα  
Μπέ Παπαγιώλης | Μεταξουργείο  
Σκουφάκι Bar | Κολωνάκι

**Καταστήματα**  
Baby Bloom | Αθήνα  
Happy | Αθήνα  
KK Jewelry Lab by Katerina Koulioubougi | Βύρνας  
Once upon a shoe | Κολωνάκι  
Stona Bambini | Αττική  
TOMS Flagship Athens | Πλάκα  
Βιβλιοπωλείο Διόπτρα Books & Life | Αθήνα  
Πολυχώρος Μεταίχιμο | Αθήνα

#### Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.

GM Clinic | Κολωνάκι  
Woman Clinic Καλογιώργου Ιωάννης | Αθήνα  
Κυριακιάκου Μαριολένα - Παιδιάτρος | Ίλιον  
Νικόλη Θανοπούλου - Διατροφολόγος | Σύνταγμα  
Τσούνης Μιχαήλ - Χειρουργός ΟΡΑ Ενηλίκων  
& Παιδιών | Αθήνα  
Φαρμακεία Μαραγκός | Αθήνα

**Beauty Spots**  
Fairynails | Αμπελόκηποι, Κολωνάκι, Σύνταγμα  
Finch by Stavros Liaros | Καλλιθέα  
THE APOVITA EXPERIENCE STORE | Κολωνάκι  
VANI nails & more | Καισαριανή

**Κομμωτήρια**  
Cut n blow Prive Salon | Κέντρο

**Ξενοδοχεία**  
St. George Lycabettus Lifestyle Hotel | Λυκαβηττός

#### Νότια Προάστια

**Παιδικοί Σταθμοί - Εκπαιδευτικοί Φορείς**

Μικροδρόμο | Γλυφάδα  
Ο Μικρός Πρίγκιπας | Αργυρούπολη  
Τσοσδούλα | Άνω Γλυφάδα

**Παιδοτόποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης**  
L.A.M.P. Learning Ability Means Play | Γλυφάδα  
My Playce | Γλυφάδα  
Oliver Family House | Γλυφάδα

Volta Fun Town | Άγιος Δημήτριος, Μαρίνα Φλοισβου,  
Υαύρος  
Η Ώρα της Τέχνης | Άγιος Δημήτριος  
Παιχνιδόσπιτο | Γλυφάδα  
Τροφούπολη | Αργυρούπολη

**Γυμναστήρια - Αθλητικές Εγκαταστάσεις**  
Two Hearts - Before Birth Till Parenthood | Ηλιούπολη

**Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι**

Bella Vespa | Γλυφάδα  
Dreath House | Νέα Σμύρνη  
Holy Spirit | Γλυφάδα  
Mooring | Βουλιαγμένη  
Napolitino | Π. Φάληρο

Opus Inner Pleasure | Γλυφάδα  
TGI Fridays™ | Μαρίνα Φλοισβου  
The Cakers | Γλυφάδα  
Zuccherino | Π. Φάληρο, Νέα Σμύρνη

#### Καταστήματα

C'est Bon | Γλυφάδα  
La Millou Greece Showroom | Γλυφάδα  
ORAMA OPTICS | Καλλιθέα  
Two Monkeys | Γλυφάδα

**Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.**  
Happy Tooth Clinic | Γλυφάδα  
The Dental-Eye Project | Άγιος Δημήτριος  
U Smile Paediatric Dental Clinic | Βάρη  
Vetherary - Καρανάσος Αλέξανδρος | Γλυφάδα  
Καθολογής Νικόλαος - Γυναικολόγος | Πειραιάς  
Καταμπάρδη Κατερίνα - Παιδιατρικό Ιατρείο | Βούλα  
Νικολοβγένη Μαριολένα - Σύμβουλος Προσωπικής  
Ανάπτυξης | The Right Place, Ηλιούπολη  
Σπανάς Ιωάννης - Παιδιάτρος | Γλυφάδα

**Beauty Spots**  
Beauty Hall | Γλυφάδα  
Cure NAILWORKS | Γλυφάδα  
Fairynails | Άγ. Δημήτριος (Athens Metro Mall)  
KB Beauty Care | Αργυρούπολη  
Nailove | Πειραιάς  
Nails 4 You | Πειραιάς

**Κομμωτήρια**  
Colour Masters Hair Salon | Πειραιάς  
Elegant Beauty - Hair & Spa Lounge | Πειραιάς  
Αννα Χόλμπερ - Prive Salon | Γλυφάδα

**Μη Κερδοσκοπικοί Οργανισμοί**  
Make-A-Wish (Κάνει-Μια-Ευχή Ελλάδα) | Δάφνη

**Ξενοδοχεία**  
The Margi Hotel | Βουλιαγμένη

#### Θεσσαλονίκη

**Παιδοτόποι - Χώροι Δημιουργικής Απασχόλησης**  
Kids Fun Factory

**Café - Bar - Εστιατόρια - Φούρνοι**  
Bar Γορίλας  
Café Bar Shark  
Kitchen Bar  
The Bar Testament  
The Garden Bar  
U Bar Project

**Καταστήματα**  
Bimbo  
Carouzel Events  
Mini Fee®  
Phaedra Events  
Μικρές Ιστορίες by Lia  
Φατσούλες

**Ιατροί - Κλινικές - Φαρμακεία - Κέντρα Λόγου κ.ά.**  
Kantounis M.D. dermatology and laser clinic  
Ophthalmore Εξειδικευμένο Οφθαλμολογικό Ιατρείο  
Οδοντίατρο Smiles

**Beauty Spots**  
Beauty Bar  
The Bathroom

**Ξενοδοχεία**  
Colors Urban Hotel

#2winis2participate



# KIDS RACES

Spetses mini Marathon 2024

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

Το BOOM πλέον βρίσκεται 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  
μανούλες "χέρι με χέρι".

Find out more  
@spetses\_marathon

www.spetsesmarathon.com

Χορηγός επικοινωνίας

BOOM

• 10 years of outstanding excellence •

# LAPIN HOUSE



POLO RALPH LAUREN

MONCLER

MICHAEL KORS

MAX&Co.

ZADIG & VOLTAIRE

SAVE THE DUCK  
WE RESPECT ANIMALS.

Timberland

BOSS

Billieblush

KARL  
KARL LAGERFELD

VEJA

DKNY

lapinkids.com