

mommy

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ
2011
ΤΕΥΧΟΣ 187
€ 3,10

το παιδί μου κι εγώ

ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ

**Μήπως ο χαρακτήρας
του είναι γραμμένος
στα άστρα;**

Ζήλια
**ΕΝΑ ΘΕΤΙΚΟ
ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑ**

ΥΓΕΙΑ

**Η διατροφή
που τονώνει το
ανοσοποιητικό**

**Ανορεξία στην
εγκυμοσύνη**

**ΜΙΑ ΥΠΟΥΛΗ
ΑΣΘΕΝΕΙΑ**

Μητρικό IQ
**Η ευτυχία
του παιδιού
ξεκινάει
από το
«μυαλό» σας**

ΚΕΛΙ
ΟΥΕΣΤΛΕΡ

**Η ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΡΙΑ
ΤΩΝ ΣΤΑΡ**

**“ Τα παιδιά μου
είναι η έμπνευσή μου ”**

ΦΑΚΕΛΟΣ ΕΓΚΥΜΟΣΥΝΗ * ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ * ΥΓΕΙΑ * ΜΟΔΑ * ΟΜΟΡΦΙΑ * FITNESS * ΔΙΑΤΡΟΦΗ





22

Cover story

22. Η ΠΡΩΤΑΓΩΝΙΣΤΡΙΑ ΤΟΥ «GREY'S ANATOMY» ΚΙΜ ΡΕΪΒΕΡ απολαμβάνει τη μητρότητα μεγαλώνοντας τους δύο γιους της.

Για το παιδί

28. ΑΓΟΡΑ Τα πιο όμορφα ρούχα της νέας σεζόν.

36. Η ΕΥΤΥΧΙΑ ΝΑ ΕΙΣΑΙ ΜΟΝΑΧΟΠΑΙΔΙ
Νέες έρευνες αποκαλύπτουν κρυμμένες πιυχές.

40. ΓΙΑΤΙ ΒΗΧΕΙ; Μάθετε πώς πρέπει να αντιμετωπίσετε το βήχα του παιδιού.

44. «ΕΓΩ ΠΟΤΕ ΘΑ ΠΑΡΩ ΚΙΝΗΤΟ;» Να γιατί η τεχνολογία είναι τόσο ελκυστική στα παιδιά.

48. ΜΑΘΗΜΑΤΑ ΥΠΝΟΥ Από τι εξαρτάται ο καλός ύπνος του μωρού;

52. ΑΓΟΡΑ Ύπνος με το νάνι του.

54. ΟΔΗΓΟΣ ΓΙΑ ΜΙΝΙ ΑΡΙΣΤΕΡΟΧΕΙΡΕΣ «Διαβάστε» τα σημάδια και αφήστε το να κάνει την επιλογή του.

58. ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΔΕΝ ΚΛΑΙΝΕ Οι ειδικοί καταρρίπτουν τα κλισέ του παρελθόντος.

62. ΟΜΟΡΦΙΑ Προϊόντα «Δύο σε ένα».

Για τη μαμά

70. SMALL TALK... με την Κλειώ-Δανάη Αθηναίου.

74. HOLLYWOOD MOMMY Πέντε λόγοι για τους οποίους μας αρέσει η Στέλλα Μακ Κάρντνεί.

76. ΑΝΤΙΣΥΛΛΗΨΗ ΤΩΡΑ! Όλα όσα πρέπει να ξέρετε για τις σύγχρονες μεθόδους αντισύλληψης.

82. ΟΜΟΡΦΙΑ Golden beauty

84. ΠΩΣ ΝΑ ΓΙΝΟΥΜΕ ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ ΓΟΝΕΙΣ Επτά βασικές συμβουλές, για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας.

88. Η ΑΛΚΗΣΤΙΣ ΠΡΙΝΟΥ μάς συμβουλεύει πώς να χάσουμε εύκολα και γρήγορα τα κιλά των γιορτών.



36

40



28



2011

Για την εγκυμοσύνη

94. ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΧΩΡΙΣ ΤΑΜΠΟΥ ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΞ (και οι απαντήσεις τους).

98. Η ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΥΣΑ... ΕΥΑ ΧΕΡΤΖΙΚΟΒΑ.

100. ΜΟΔΑ Me & my baby

102. Η ΦΙΛΗ ΜΟΥ Η ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟΣ Ποια είναι τα «μυστικά» της εγκυμοσύνης που εμπιστεύονται οι γυναικολόγοι μόνο στις φίλες τους.

106. ΑΓΟΡΑ Διακοσμήστε το δωμάτιό του σε γίνες αποχρώσεις.

Σε κάθε τεύχος

5. EDITORIAL

11. Α ΜΠΕ ΜΠΑ ΜΠΛΟΜ Νέες αφίσες σε σινεμά, παιχνίδι, design, εκδηλώσεις.

18. INFO Ειδήσεις και έρευνες για την εγκυμοσύνη και την υγεία και ανάπτυξη του παιδιού.

34. ECO KID Προτάσεις για έναν πιο «πράσινο» πλανήτη.

64. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΠΑΙΔΙΑΤΡΟ

66. FLASH Φωτογραφίες των μικρών «αναγνώστών» μας.

90. ΡΩΤΑ ΤΟΝ ΨΥΧΟΛΟΓΟ

108. ΡΩΤΑ ΤΟ ΓΥΝΑΙΚΟΛΟΓΟ

110. ΒΙΒΛΙΟ Νέες εκδόσεις για διαβασμένα παιδιά.

112. ΑΤΖΕΝΤΑ Όλα όσα μπορείτε να κάνετε με τα παιδιά σας τον ελεύθερο χρόνο σας.

118. CLUB Εκδηλώσεις και δώρα για τα μέλη του Club.

121. ΤΟ MOMMY ΣΤΟ ΜΕΓΑ

124. ΑΣΤΡΟΛΟΓΙΑ Τι προβλέπουν τα ζώδια για εσάς και το μωρό σας.

126. ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ από την αγορά για μαμάδες και παιδιά.

129. ΔΙΕΥΘΥΝΣΕΙΣ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΩΝ

130. P.S.



84



94



52



11



PHOTO
ΕΞΟΦΥΛΛΟΥ:
PAMELA HANSON
/TRUNKARCHIVE.COM
APEIRON



Γιατί βήχει;

Ο βήχας έχει την εξήγησή του και δεν είναι πάντα κακό σημάδι για την υγεία του παιδιού. Μάλιστα, σε ορισμένες περιπτώσεις είναι και απαραίτητος.

Τ Η Σ Ν Ι Ν Ε Τ Τ Α Σ Φ Α Φ Ο Υ Τ Η

Ο ΒΗΧΑΣ ΕΙΝΑΙ ΠΟΛΥ ΣΥΝΗΘΙΣΜΕΝΟΣ ΗΧΟΣ κατά τη διάρκεια του χειμώνα. Και αυτό γιατί σχεδόν πάντα συνοδεύει όλες τις λοιμώξεις του αναπνευστικού συστήματος, που είναι πολύ συχνές αυτή την εποχή. Δεν υπάρχει σχεδόν καμία περίπτωση ένα παιδί που θα κρυολογήσει ή θα έχει ιγμορίτιδα, ρινίτιδα ή βρογχίτιδα, να μην παρουσιάσει και βήχα και μάλιστα παρατεταμένο. Ο βήχας σε αυτές τις περιπτώσεις συνήθως εμφανίζεται τη δεύτερη ή την τρίτη μέρα της λοίμωξης. Η κύρια αιτία είναι οι βλέννες και οι ρινικές εκκρίσεις, που δεν αποβάλλονται με επιτυχία, αφού όλοι ξέρουμε ότι ένα παιδάκι δύσκολα μαθαίνει να φυσάει σωστά τη μύτη του. Οι εκκρίσεις αυτές, λοιπόν, κινούνται από τη μύτη προς τα κάτω, ερεθίζουν το φάρυγγα και το λάρυγγα και προκαλούν το βήχα. Πολλές φορές, επειδή ούτε τότε το παιδί καταφέρνει να τις αποβάλλει, οι εκκρίσεις φτάνουν μέχρι τους βρόγχους, συνδυάζονται με αυτές που παράγονται από το αναπνευστικό δέντρο και τότε παρουσιάζεται αυτό που λέμε «βράσιμο» στο στήθος. Μην προσπαθήσετε να τον σταματήσετε. Ο βήχας σε ένα παιδί που παρουσιάζει λοίμωξη του αναπνευστικού συστήματος, είναι χρήσιμο και αναπόφευκτο σύμπτωμα. Επειδή η αποβολή των φλεγμάτων

είναι δύσκολη, τα παιδιά χρειάζονται το βήχα, γιατί με τις δυνατές ανατακλαστικές κινήσεις που προκαλεί, μετακινεί τα εκκρίματα. Διαφορετικά, οι εκκρίσεις που συσσωρεύονται στους βρόγχους, επικάθονται στην επιφάνειά τους και δημιουργούν τις προϋποθέσεις για μικροβιακή επιμόλυνση (βρογχοπνευμονία).

Οι βασικοί τύποι βήχα

Ο βήχας χωρίζεται σε δύο τύπους, που μπορεί εύκολα να διακρίνει ο γονιός ή όποιος άλλος βρίσκεται κοντά στο παιδί για πολλές ώρες της ημέρας. Υπάρχει ο λεγόμενος «ξηρός», δηλαδή αυτός που δεν συνοδεύεται από αποβολή βλέννας, και ο βήχας που χαρακτηρίζεται από τους γιατρούς σαν «παραγωγικός», στον οποίο παράγεται βλέννα. Είναι εύκολο να τους ξεχωρίσετε και σημαντικό να το κάνετε, ιδιαίτερα όταν ζητάτε τη γνώμη του γιατρού σας σχετικά με τη θεραπεία του. Εκείνος, με τη σειρά του, θα κρίνει ποιο σιρόπι ή άλλο φάρμακο πρέπει να σας συστήσει. Ακόμη και στην περίπτωση που χρειάζεται θεραπεία, υπάρχουν δύο τύποι φαρμάκων: τα καταπραϋντικά, που χρησιμοποιούνται για τον ξηρό βήχα, και τα αποχρεμπτικά, που είναι ειδικά για

Πώς να γίνουμε καλύτεροι γονείς

Η ανατροφή ενός παιδιού αποτελεί μία από τις μεγαλύτερες προκλήσεις. Γι' αυτό και εμείς σας δίνουμε επτά βασικές συμβουλές, για να βελτιώσετε τις ικανότητές σας ως γονιός.

ΤΗΣ ΕΛΕΝΗΣ ΧΑΔΙΑΡΑΚΟΥ

Αποφύγετε την επίδειξη δύναμης

Η μόνη αληθινή δύναμη που έχετε ως γονιός είναι αυτός ο μοναδικά δυνατός δεσμός που υπάρχει ανάμεσα σ' εσάς και το παιδί σας. Αυτός ο δεσμός είναι η δική του (αλλά και η δική σας) ασφαλιστική δικλείδα. Οι γονείς επενδύουν πολλή από την ενέργειά τους στο να σκέφτονται για τη συμπεριφορά των παιδιών τους, ενώ σ' αυτό που θα έπρεπε να δίνουν βάρος είναι το πώς να τη διαχειρίζονται. «Όσο παράλογο κι αν ακούγεται», μας λέει η ειδικευμένη παιδοψυχολόγος Αν Ντάγκλας, «όσο περισσότερο κυριαρχικό είναι το στυλ σας, τόσο λιγότερη μοιάζει η δύναμή σας στα μάτια των παιδιών. Για τα παιδιά, ένας control freak γονιός είναι ένας εύκολος αντίπαλος. Όταν ένα τρίχρονο παιδί αποφασίσει να κερδίσει μια μάχη εξουσίας, θα κάνει focus, θα επιμείνει και θα την κερδίσει, ενώ εσείς θα σκέφτεστε ακόμη πώς να του επιβληθείτε. Μια πρόσφατη έρευνα που πραγματοποιήθηκε στο Εδιμβούργο σε δείγμα 4.000 παιδιών, από 12 έως 13 ετών, αποδεικνύει πως οι πιο δύσκολοι και προβληματικοί έφηβοι είχαν αυταρχικούς γονείς. Να θυμάστε, λοιπόν, πως οι γονείς που στηρίζουν αποτελεσματικά την ανάπτυξη των παιδιών τους δεν είναι ούτε πιο τρυφεροί, ούτε πιο αυστηροί, ούτε πιο απαιτητικοί από άλλους γονείς, αλλά είναι και τρυφεροί και απαιτητικοί και αυστηροί. Είναι εκείνοι που καταφέρνουν να συνδυάσουν τις τρεις πιο σημαντικές παραμέτρους της

διαπαιδαγώγησης των παιδιών: Προσφέρουν αγάπη, βάζουν σαφή όρια -και επιμένουν στην τήρησή τους- και έχουν απαιτήσεις (πάντα εφικτές και ανάλογες με την αναπτυξιακή και γνωστική ηλικία) από τα παιδιά τους, υποστηρίζοντας τις ικανότητές τους και την προσωπικότητά τους.

Μείνετε ο εαυτός σας

Σε πιο βελτιωμένη, βέβαια, μορφή. Οι άνθρωποι, όταν γίνονται γονείς, είτε από φυσιολογική αγωνία είτε από υπερβολικό αίσθημα ευθύνης, κάποιες φορές μεταλλάσσονται. Η φίλη μου η Στέλλα, από την ημέρα που έγινε μητέρα νομίζει πως έχει μεταμορφωθεί σε αυθεντία της μητρότητας. Πιστεύει πως πρέπει να τα γνωρίζει όλα, οφείλει να είναι πρότυπο πειθαρχίας και, βέβαια, ακολουθεί κατά γράμμα όλα τα γνωστά και άγνωστα εγχειρίδια που αφορούν τη σωστή ανατροφή. Κάποιες φορές τη βλέπω και δεν την αναγνωρίζω. Πού είναι εκείνος ο χαλαρός άνθρωπος που αντιμετώπιζε τα πάντα ψύχραιμα και ισορροπημένα; Γιατί, από τότε που έκανε παιδιά, το άγχος της έχει τετραπλασιαστεί και η ζωή της έχει γεμίσει κανόνες; Ο δόκτωρ Σαλ Σεβέρε, στο βιβλίο του «Πώς να συμπεριφέρεστε στα παιδιά σας, ώστε να συμπεριφερθούν κι εκείνα αντίστοιχα», μας λέει: «Είναι βέβαιο πως το παιδί έτσι κι αλλιώς μας αλλάζει. Κυρίως, όμως, εσωτερικά. Αυτό, λοιπόν, που θα πρέπει προπαντός να κάνουμε είναι να ακολουθούμε το ένστικτο και τη διαίσθησή μας». Σήμερα





Ερωτήσεις χωρίς ταμπού για το σεξ

***(και οι απαντήσεις τους)**

Είτε έχει μεγαλύτερη διάθεση για ερωτικές επαφές είτε μικρότερη σε σχέση με πριν, το σεξ είναι ένα θέμα που δεν αφήνει ασυγκίνητη καμία έγκυο. Πιθανότατα, ούτε κι εσάς.

Τ Η Σ Ε Λ Ε Ν Η Σ Κ Α Ρ Α Γ Ι Α Ν Ν Η

«ΧΙΟΝΙΑ, ΚΡΥΟ, ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΔΥΟ», λέει η γνωστή φράση, όμως τι γίνεται τώρα που, όπου να 'ναι, γίνεστε τρεις; Το μωρό που περιμένετε έχει φέρει τα πάνω-κάτω στη ζωή σας πριν καν γεννηθεί, και ένας από τους τομείς που αλλάζουν πρώτοι είναι η σχέση με το σύντροφό σας. Στη συγκεκριμένη περίπτωση, αυτό που έρχεται «πάνω-κάτω» είναι η ερωτική σας διάθεση και, κατά συνέπεια, οι σεξουαλικές επαφές. Τελικά, επιτρέπεται να κάνετε σεξ ή όχι; Ποιες στάσεις είναι οι πλέον ενδεδειγμένες; Και, το κυριότερο, τι είναι αυτό που σας κάνει να θέλετε λιγότερο ή περισσότερο σεξ από ό,τι παλαιότερα;

Οι ορμόνες που εκκρίνονται στην εγκυμοσύνη προκαλούν μείωση της ερωτικής διάθεσης στη γυναίκα;

Κανείς δεν μπορεί να προβλέψει πώς θα επηρεάσουν οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών τον τρόπο με τον οποίο η γυναίκα αντιμετωπίζει το σεξ. Απόδειξη το ότι υπάρχουν έγκυοι που δεν θέλουν ούτε να ακούσουν για ερωτική επαφή και άλλες που γίνονται σεξουαλικά πιο δραστήριες από ό,τι ήταν πριν. Άλλωστε, για την έλλειψη ερωτικής επιθυμίας δεν ευθύνονται πάντα οι ορμόνες, αλλά και ο φόβος που μπορεί να νιώθει η γυναίκα, ο τρόπος με τον οποίο αντιμετωπίζει ο σύντροφός της την ίδια και το σεξ, τα ταμπού που ενδεχομένως έχει ή και το εάν ο γυναικολόγος της είναι «αυστηρός» ή όχι. Να σημειώσουμε ότι πολλές φορές είναι απαγορευτική η σεξουαλική επαφή για ιατρικούς λόγους, όπως σε χαμηλή

πρόφωση πλακούντα, ανεπάρκεια έσω τραχηλικού στομίου και πολλές άλλες παθήσεις. Ο μαιευτήρας κάθε γυναίκας μπορεί να αποφασίσει αν επιτρέπεται το σεξ ή όχι.

Η ερωτική επαφή είναι πιο επώδυνη κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης;

Χωρίς αυτό να σημαίνει ότι συμβαίνει σε κάθε γυναίκα και κάθε φορά, πολλές έγκυοι διαπιστώνουν ότι το σεξ τις κάνει συχνά να νιώθουν λίγο άβολα. Η αιτία είναι ότι ο τράχηλος, η μήτρα, αλλά και το στήθος είναι πιο ευαίσθητα αυτή την περίοδο. Επιπλέον, οι αλλαγές στα επίπεδα των ορμονών επηρεάζουν τη λίπανση του κόλπου και μερικές φορές παρατηρούνται περισσότερα υγρά - που, όμως, για κάποιες εγκύους είναι αντιασθητικά.

Τα ζευγάρια που επιλέγουν να απέχουν από το σεξ κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης είναι πιο δύσκολο να αποκαταστήσουν τις ερωτικές επαφές μετά τη γέννα;

Όταν η «απόσταση» ανάμεσα σε ένα ζευγάρι διαρκέσει για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα, τότε είναι γεγονός ότι θα χρειαστεί προσπάθεια για να αποκατασταθούν οι σεξουαλικές σχέσεις μετά τον τοκετό. Άλλωστε, οι καινούργιες ευθύνες που φέρνει μαζί του το μωρό σε συνδυασμό με την κούραση και την αϋπνία, που πρωταγωνιστούν στο πρώτο διάστημα μετά τη γέννησή του, επιδεινώνουν συχνά την κατάσταση και αποτελούν αφορμές για καβγάδες. Γι' αυτό είναι προτιμότερο να

Η φίλη μου η γυναικολόγος

Δεν θα ήταν τέλειο η κολλητή σας να ήταν γυναικολόγος; Θα σας έλεγε, άραγε, διαφορετικά πράγματα από αυτά που συμβουλεύει ο γιατρός σας; Ποια είναι τα «μυστικά» της εγκυμοσύνης που οι γυναίκες γυναικολόγοι εμπιστεύονται μόνο στις φίλες τους;

ΤΗΣ ΖΗΝΟΒΙΑΣ ΚΥΡΙΑΖΟΠΟΥΛΟΥ

ΥΠΑΡΧΟΥΝ ΠΟΛΛΑ ΚΡΙΤΗΡΙΑ ΓΙΑ ΝΑ ΕΠΙΛΕΞΕΙ μια γυναίκα το γιατρό που θα γίνει ο «σύμμαχος» της κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης. Κάποιες επιλέγουν ένα γνωστό, έναν άνθρωπο εμπιστοσύνης. Άλλες προτιμούν μια γυναίκα γυναικολόγο, είτε γιατί νιώθουν αμήχανα να εκφράσουν οτιδήποτε τις απασχολεί σε έναν άντρα είτε επειδή αισθάνονται την αλληλεγγύη όταν ο γιατρός τους είναι του ίδιου φύλου και ειδικά όταν έχει περάσει την ίδια κατάσταση. Υπάρχουν, όμως, και κάποιες έγκυοι που παρακολουθούνται από φίλες τους γυναικολόγους, και αυτές είναι πραγματικά τυχερές. Σ' αυτές τις περιπτώσεις, η παρακολούθησή τους κατά την εγκυμοσύνη είναι άραγε διαφορετική από ό,τι θα ήταν εάν συνεργάζονταν τυπικά με ένα γιατρό, και αυτό σημαίνει ότι η κολλητή είναι πιο αυστηρή ή πιο χαλαρή όταν πρόκειται για τη φίλη της; Πάντως, τα θέματα που συζητούν σίγουρα είναι πιο προσωπικά, και οι απαντήσεις που παίρνουν πιο άμεσες. Από την άλλη, η γυναικολόγος-φίλη δεν είναι η γειτόνισσα από τη διπλανή πόρτα που έχει τη συνήθεια να λέει: «Θα σου πω εγώ», αλλά ένας επιστήμονας με μια πιο ανθρώπινη προσέγγιση και πάντα βασισμένη σε επιστημονικές απόψεις. Να τι είναι πιθανό να σας συμβούλευε, λοιπόν, η κολλητή σας, αν ταυτόχρονα ήταν και η γυναικολόγος σας:

«Μπορώ να συνεχίσω να κυνηγάω την καριέρα μου, ενώ είμαι έγκυος;»

Οι έγκυοι δεν είναι ασθενείς, αλλά δύσκολα θα βρείτε γυναι-

κόλογο που να μη σας συμβουλέψει να ρίξετε τους ρυθμούς σας και να ασχολείστε αυτούς τους μήνες περισσότερο με τον εαυτό σας παρά με τη δουλειά σας. Μια φίλη-γυναικολόγος θα λάβει υπόψη όχι μόνο την πορεία της εγκυμοσύνης, αλλά και την ψυχολογία σας. Υπάρχουν γυναίκες που έχουν μεγάλο άγχος για να εξελιχθούν όλα καλά, που ανησυχούν μήπως η πίεση της δουλειάς τις επιβαρύνει. Σ' αυτή την περίπτωση, η γιατρός (και κυρίως η φίλη) θα τους συστήσει να απέχουν από την εργασία τους. Υπάρχουν, βέβαια, και οι γυναίκες που με κανέναν τρόπο δεν θέλουν να σταματήσουν να εργάζονται, αλλά δέχονται μεγάλη πίεση από το οικογενειακό τους περιβάλλον. Η φίλη, εδώ, πρέπει να τις σπρίξει και να τις απενοχοποιήσει, εξηγώντας τους τους λόγους για τους οποίους δεν είναι άρρωστες, αλλά απλά έγκυοι!

«Να συνεχίσω κανονικά τις σεξουαλικές επαφές;»

Οι σεξουαλικές επαφές δεν απαγορεύονται κατά την εγκυμοσύνη, εφόσον δεν υπάρχει κάποιο πρόβλημα. Εκείνο που μπορούμε να εμπιστευτούμε πιο εύκολα στη γιατρό και φίλη είναι το αν έχουμε διάθεση για σεξ ή όχι. Όπως ίσως έχετε διαπιστώσει, είναι πολύ δύσκολο να μιλήσουμε στο γυναικολόγο που μας παρακολουθεί για τις σεξουαλικές μας ανάγκες. Κι όμως, αυτό είναι ένα ολόκληρο «κεφάλαιο» κατά την εγκυμοσύνη, όπου πολλές γυναίκες έχουν πιο αυξημένη λίμπιντο και άλλες καμία διάθεση για ερωτικές επαφές. Η φίλη θα σας εξηγήσει ότι γι' αυτό ευθύνονται οι ορμόνες,

