

ΓΙΟΥΜΙ ΣΤΑΪΝΣ & ΔΡ. ΜΕΛΙΣΣΑ ΚΑΝΓΚ

ΚΑΝΟΣ ΗΡΘΕΣ

ΣΤΗΝ



ΠΕΡΙΟΔΟ!

ΣΟΥ

ΕΝΑΣ ΑΠΛΟΣ ΟΔΗΓΟΣ ΜΕ ΚΑΘΟΛΟΥ ΧΑΖΕΣ ΑΠΟΡΙΕΣ  
ΓΙΑ ΝΑ ΤΗΣ ΔΕΙΞΕΙΣ ΠΟΙΑ ΕΧΕΙ ΤΟ ΠΑΝΩ ΧΕΡΙ

Εκδόσεις  
Πένι Λαδά

ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ

# ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ παίδικό

Πρώτη έκδοση Απρίλιος 2024



ΤΙΤΛΟΣ ΠΡΩΤΟΤΥΠΟΥ

Dr Melissa Kang & Yumi Stynes, *Welcome To Your Period*,  
Hardie Grant Children's Publishing, 2019

ΚΕΙΜΕΝΟ Γιούμι Στάνινς & Δρ. Μελίσα Κανγκ  
ΕΙΚΟΝΟΓΡΑΦΗΣΗ Τζένι Λάθαμ



ΜΕΤΑΦΡΑΣΗ Δέσποινα Δρακάκη  
ΔΙΟΡΘΩΣΗ ΤΥΠΟΓΡΑΦΙΚΩΝ ΔΟΚΙΜΙΩΝ Δώρα Γιακουμή  
ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΗ ΕΞΩΦΥΛΛΟΥ Ντίμη Μηλιώρη

ISBN 978-618-03-3980-2  
ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83980  
Κ.Ε.Π. 5740 Κ.Π. 19840

© 2019, Dr Melissa Kang & Yumi Stynes (για το κείμενο)  
© 2019, Jenny Latham (για την εικονογράφηση)  
© 2019, Hardie Grant Children's Publishing  
(για τον σχεδιασμό της σειράς)  
© 2023, Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ** (για την ελληνική γλώσσα)

Εκδόσεις **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,  
τηλ.: 211 3003500, fax: 211 3003562  
metaixmio.gr • metaixmio@metaixmio.gr

Κεντρική διάθεση:

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562

Βιβλιοπωλεία **ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ**

Ασκληπιού 18, 106 80 Αθήνα,  
τηλ.: 210 3647433, fax: 211 3003562  
Πολυχώρος, Ιπποκράτους 118, 114 72 Αθήνα,  
τηλ.: 211 3003580, fax: 211 3003581



ΓΙΟΥΜΙ ΣΤΑΪΝΣ & ΔΡ. ΜΕΛΙΣΑ ΚΑΝΤΚ

# ΚΑΝΟΣ ΗΡΘΕ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ!



Εικόνες  
Τζέι Λάθαμ

Μετάφραση  
Δέσποινα Δρακάκη

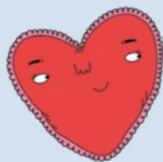
ΜΕΤΑΙΧΜΙΟ





Για τη νέα γενιά ατόμων με περίοδο  
–να σκίσετε στη ζωή σας και να γελάσετε πολύ–  
και για τις μητέρες τους, που προσπαθούν  
να προστατέψουν τα παιδιά τους από κάθε πόνο,  
αλλά αποτυγχάνουν, και αποτυγχάνουν ένδοξα.

*Γιούμι*



Στον Τζούλιαν, τη Σαμάνθα, την Τζόρτζια  
και τη Χάνα-Ρόουζ, που έμαθαν πολλά  
αλλά με δίδαξαν ακόμα περισσότερα.

*Μερίσα*

# Αρχίζουμε από εδώ



## Αναρωτιέσαι πώς να χρησιμοποιήσεις αυτό το βιβλίο;

**Η σύντομη απάντηση: όπως θέλεις!**

Ας αρχίσουμε λέγοντας ότι δεν υπάρχει κανένα πρόβλημα, αν το γεγονός της περιόδου σου προκαλεί ενθουσιασμό, φόβο ή νευρικότητα. **ΦΥΣΙΚΑ**. Αφού είναι κάτι εντελώς καινούριο! Σε κάθε περίπτωση, όμως, το βιβλίο αυτό θα σου δώσει τις πληροφορίες που χρειάζεσαι για να δείξεις στην περίοδό σου ποια είναι το αφεντικό.

Θα βρεις τόσο πολλά εδώ, και σίγουρα δε χρειάζεται να απομνημονεύσεις τα πάντα με τη μία. Μπορείς να διαβάσεις το βιβλίο αυτό με τη σειρά από την αρχή μέχρι το τέλος αλλά και να το ξεφυλλίσεις για να βρεις τα πιο ενδιαφέροντα σημεία.

Αυτό που μάλλον θέλεις είναι να βρεις όσα χρειάζεται να ξέρεις αυτή τη στιγμή.

Αν αρχίζεις από το μηδέν και θέλεις να μάθεις τι ΕΙΝΑΙ η περίοδος, πήγαινε στην ενότητα **ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ** στη σελίδα 14.

Αν θέλεις να μάθεις σε τι διαφέρουν οι σερβιέτες από τα ταμπόν (και τον τρόπο χρήσης τους), πήγαινε στη σελίδα 52.

Κι αν σε ενδιαφέρει να μάθεις τι συμβαίνει στα παρασκήνια στο σώμα σου, ρίξε μια ματιά στις σελίδες 132 και 158.

Επίσης, στη σελίδα 164 θα βρεις ένα γλωσσάρι σε περίπτωση που χρειάζεσαι μια επανάληψη!

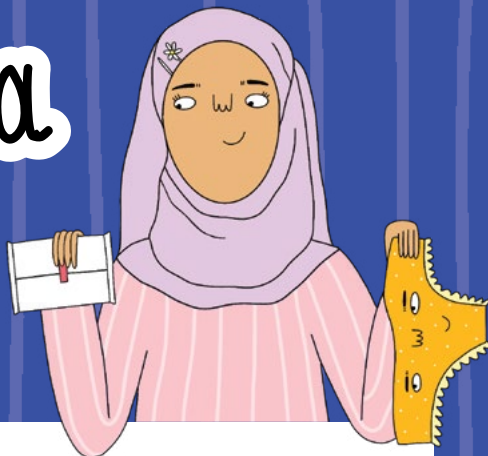
Μέσα στα επόμενα χρόνια, όσα θα θέλεις να μάθεις θα αλλάζουν. Κανένα πρόβλημα – το βιβλίο θα παραμένει στη διάθεσή σου όποτε το χρειάζεσαι. Σελίδες που πίστευες ότι δεν ήταν ανάγκη να διαβάσεις ξαφνικά θα σου φανούν απολύτως σχετικές.

Και όταν πια νιώσεις ότι είσαι αφεντικό της περιόδου σου, μπορείς να το μοιραστείς με την αδερφή σου, την ξαδέρφη ή τη φίλη σου και να πεις:

«Αυτή είναι  
η περιόδός σου.  
Καλώς όρισες!  
Και ξέρεις κάτι;  
Όλα θα πάνε  
**μια χαρά**».



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ



|                                                      |    |
|------------------------------------------------------|----|
| <b>ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΟΥ</b> .....            | 11 |
| <b>ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ</b> .....                               | 14 |
| <b>ΑΝΗΣΥΧΩ ΟΤΙ ΔΕ ΘΑ ΕΡΘΕΙ ΠΟΤΕ</b> .....            | 24 |
| <b>ΠΡΙΝ ΣΟΥ ΕΡΘΕΙ ΠΕΡΙΟΔΟΣ</b> .....                 | 28 |
| <b>ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΟΥ ΜΕ ΕΝΑ ΤΣΑΝΤΑΚΙ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b> .....   | 30 |
| <b>ΕΚΠΛΗΞΗ, ΗΡΘΕ!</b>                                |    |
| Διαχειρίσου την πρώτη σου περίοδο .....              | 36 |
| <b>ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΠΕΙΣ ΤΑ ΝΕΑ</b> .....                   | 40 |
| <b>ΕΙΝΑΙ ΕΔΩ!</b>                                    |    |
| Γιόρτασέ το με ένα πάρτι! .....                      | 42 |
| <b>ΔΕΝ ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΜΙΛΗΣΩ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ</b>           |    |
| <b>ΜΕ ΤΟΥΣ ΓΟΝΕΙΣ ΜΟΥ</b> .....                      | 46 |
| <b>ΚΑΙ ΜΕΤΑ ΤΗΝ ΠΡΩΤΗ ΠΕΡΙΟΔΟ, ΤΙ ΓΙΝΕΤΑΙ;</b> ..... | 50 |
| <b>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΟΥ</b>          |    |
| Σερβιέτες, ταμπόν και άλλα .....                     | 52 |
| <b>ΚΡΑΤΑ ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΟΥ</b> .....       | 68 |



|                                                         |            |
|---------------------------------------------------------|------------|
| <b>ΠΡΟΚΛΗΣΕΙΣ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b> .....                    | <b>74</b>  |
| Στο σχολείο .....                                       | <b>80</b>  |
| Στα αθλήματα .....                                      | <b>84</b>  |
| Κολύμβηση .....                                         | <b>86</b>  |
| Διανυκτερεύσεις .....                                   | <b>90</b>  |
| Κατασκήνωση .....                                       | <b>94</b>  |
| Μένω με τον μπαμπά μου .....                            | <b>97</b>  |
| Έκτακτα μέτρα .....                                     | <b>100</b> |
| <b>ΤΙ ΝΑ ΚΑΝΕΙΣ ΑΝ ΝΙΩΘΕΙΣ ΧΑΛΙΑ</b> .....              | <b>102</b> |
| <b>ΠΩΣ ΝΑ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΙΣ ΤΟΝ ΠΟΝΟ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b> .....     | <b>106</b> |
| <b>ΜΠΟΡΩ ΝΑ ΣΤΑΜΑΤΗΣΩ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΜΟΥ;</b> .....        | <b>112</b> |
| <b>ΥΓΙΕΙΝΗ ΣΤΗ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ</b> .....          | <b>118</b> |
| <b>ΤΙ ΣΚΕΦΤΟΝΤΑΙ ΤΑ ΑΓΟΡΙΑ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ;</b> .....   | <b>120</b> |
| <b>ΓΙΝΕ ΣΥΜΜΑΧΟΣ: ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ</b> .....                   | <b>122</b> |
| <b>ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΑΙ ΠΕΡΙΒΑΛΛΟΝ</b> .....                    | <b>124</b> |
| <b>ΣΧΕΤΙΚΑ ΜΕ ΤΟΝ ΚΟΛΠΟ</b> .....                       | <b>130</b> |
| <b>ΕΦΗΒΕΙΑ Η ΚΑΤΑΠΛΗΚΤΙΚΗ</b> .....                     | <b>132</b> |
| <b>ΠΑΕΙ ΚΑΤΙ ΣΤΡΑΒΑ;</b> .....                          | <b>136</b> |
| <b>ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΦΤΩΧΕΙΑ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ;</b> .....             | <b>145</b> |
| <b>ΠΕΡΙΟΔΟΣ ΚΑΙ ΣΕΞ</b> .....                           | <b>146</b> |
| <b>Ο ΑΠΙΣΤΕΥΤΟΣ ΜΗΝΙΑΙΟΣ ΚΥΚΛΟΣ ΟΡΜΟΝΩΝ</b> .....       | <b>158</b> |
| <b>ΑΦΕΝΤΙΚΟ ΤΗΣ ΠΕΡΙΟΔΟΥ ΣΟΥ</b> .....                  | <b>162</b> |
| <b>ΕΜΠΛΟΥΤΙΣΕ ΤΟ ΛΕΞΙΛΟΓΙΟ ΣΟΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ!</b> ... | <b>164</b> |
| <b>ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ!</b> .....                               | <b>168</b> |





# Καλώς ήρθες ΣΤΗΝ ΠΕΡΙΟΔΟ ΣΟΥ



Πόσο χαίρομαι που είσαι εδώ.  
ΚΑΛΩΣ ΗΡΘΕΣ στην περίοδό σου!

Άκου, είναι κάτι που θέλω να σου πω (**η Γιούμι είμαι**). Όταν ήμουν μικρή, δεν ήταν εύκολο να ενημερωθεί κανείς με ειλικρίνεια σχετικά με την περίοδο. Ένα μέρος στο οποίο μπορούσες να αναζητήσεις πληροφορίες ήταν μια στήλη στο *Dolly* (ένα περιοδικό για έφηβες) με τίτλο **Ντόκτορ Ντόλι**.

Σκέψου μια κλασική σειρά ερωταπαντήσεων σε μια αληθινή γιατρό, ειδικευμένη σε κοριτσίστικα ζητήματα. Μπορούσες να της γράψεις για να ζητήσεις συμβουλές και δε γελούσε ποτέ με τις ερωτήσεις ούτε σε κορόιδευε, ούτε καν ταραζόταν – Ο,ΤΙ κι αν ρωτούσες. Και το σπουδαιότερο, οι απαντήσεις της πετύχαιναν κάθε φορά διάνα!

Αν μου έλεγες ότι μια μέρα θα έγραφα μαζί με την Ντόκτορ Ντόλι ένα βιβλίο για την περίοδο, θα τσίριζα από δυσπιστία και ευτυχία!



Την εκτιμώ, την εμπιστεύομαι  
και έχω τη μεγάλη χαρά να σ' τη  
συστήσω με το πραγματικό της  
όνομα: **Δρ. Μελίσα Κανγκ.**

Παρόλο που πλέον γνωρίζει σε βάθος το ζήτημα, η περίοδος αποτελούσε για τη Δρ. Μελίσα απόλυτο μυστήριο όταν της ήρθε για πρώτη φορά. (Το ίδιο άλλωστε και για μένα.)

Για να μάθει για την περίοδο, η Δρ. Μελίσα αναγκάστηκε να παρακολουθήσει στη Στ' Δημοτικού ένα βασανιστικό βίντεο. Όλοι στην τάξη ένιωθαν καταντροπιασμένοι: φαντάσου, ούτε μιλούσαν ούτε καν κοιτάζονταν μεταξύ τους. Στη συνέχεια, η μαμά της της έκανε ΜΙΑ κουβέντα για την περίοδο κι αυτό ήταν όλο.

Η δική μου η μαμά μού έδωσε χωρίς να πει τίποτα ένα δωρεάν ενημερωτικό φυλλάδιο κάποιας εταιρείας με σερβιέτες και αυτή ήταν μέσες άκρες η «κουβέντα» μας για την περίοδο. Για να είμαι ειλικρινής, βέβαια, δεν ήμουν και πολύ εντυπωσιασμένη. Μέσα μου σκεφτόμουν ότι μάλλον δε θα μου ερχόταν περίοδος ποτέ, επειδή ήταν κάτι που δεν ήθελα καθόλου, οπότε γιατί στην ευχή θα έπρεπε να μου συμβεί;



Αργότερα, η Δρ. Μελίσα κι εγώ ανακαλύψαμε ότι πολλά κορίτσια αισθάνονταν το ίδιο. Καθώς ωριμάζαμε, θέλαμε και οι δύο να είμαστε πιο ανοιχτές σχετικά με την περίοδο, να μάθουμε όσο περισσότερα μπορούσαμε και να μιλάμε γι' αυτή χωρίς ντροπή. Άλλωστε δεν είναι μόνο κάτι φυσικό και συνηθισμένο αλλά είναι επίσης εξαιρετικά ενδιαφέρον!

Ως ενήλικη, η Δρ. Μελίσα πέρασε πάνω από είκοσι χρόνια γράφοντας συμβουλές στη στήλη της Ντόκτορ Ντόλι. Έλαβε –και απάντησε σε– χιλιάδες πραγματικά γράμματα από ανθρώπους σαν εσένα! Έχουμε συμπεριλάβει στο βιβλίο μερικά και, ναι, είναι κι αυτά αληθινά.

Αντίθετα με τη Δρ. Μελίσα, εγώ δεν είμαι ειδικός. Έχω όμως καλή μνήμη και θυμάμαι ότι, ακόμα κι αν ξέρεις ήδη ένα κάρο πράγματα για την περίοδο, όταν έρχεται για πρώτη φορά μπορεί να σου φανεί λιγάκι αγχωτικό – ίσως κάπως τρομακτικό, ίσως κάπως ενδιαφέρον, πάντα όμως... *κάπως*. Οπότε, όταν μιλάμε για ζητήματα περιόδου, καμία ερώτηση δεν είναι χαζή. Τακτική, ακανόνιστη, επώδυνη, ανώδυνη, βαριά, ελαφριά – η περίοδος της καθεμιάς είναι διαφορετική. **Επομένως – ΚΑΛΩΣ ΟΡΙΣΕΣ!** Το βιβλίο αυτό θα σε σπλίσει με γεγονότα και αδιάσειστες πληροφορίες για να διαχειριστείς την περιόδό σου και να είσαι εσύ το αφεντικό.

Ελπίζουμε ότι θα σε βοηθήσει να νιώσεις εμπιστοσύνη ενώ γνωρίζεις το σώμα σου.

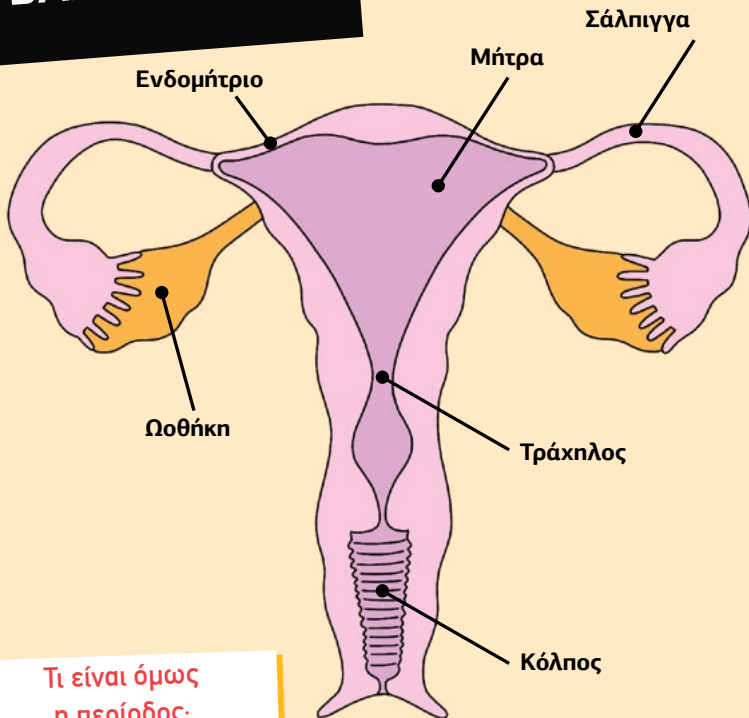


Φύγαμε!

*Γιούμ και  
Δρ. Μελίσα Χxx*



# ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ



**Τι είναι όμως  
η περίοδος;**

Η περίοδος είναι μια φυσική αιμορραγία που βγαίνει από τον κόλπο περίπου μία φορά τον μήνα και συνήθως διαρκεί γύρω στις πέντε ημέρες. Είναι κυριολεκτικά η τακτική αποβολή της επένδυσης του ενδομητρίου, του βλεννογόνου χιτώνα της μήτρας σου. Είναι επίσης γνωστή ως εμμηνόρροια ή έμμηνος ρύση.

Τόσο απλό είναι και, πίστεψέ με, θα τα καταφέρεις μια χαρά στη διαχείρισή του.

## Σε ποιον έρχεται περίοδος;

Εάν έχεις μήτρα, τότε το πιθανότερο είναι ότι θα έχεις περίοδο!

## Πότε έρχεται;

Η πρώτη σου περίοδος εμφανίζεται ως μέρος της ήβης (περισσότερα για την ήβη θα βρεις στη σελίδα 132). Ο μέσος όρος ηλικίας για να αρχίσει η περίοδός σου είναι μεταξύ 12,5 και 13 ετών. Τα όρια όμως είναι πολύ ελαστικά! Μπορεί να είσαι από 10 μέχρι 15, ενώ σε κάποια άτομα αρχίζει ακόμα νωρίτερα ή αργότερα.

Τις περισσότερες φορές υπάρχουν σημάδια που δείχνουν ότι έρχεται η πρώτη σου περίοδος. Πήγαινε στη σελίδα 161 για να μάθεις περισσότερα.

## Πόσο διαρκεί;

### Η αιμορραγία καθαυτή

Στις περισσότερες έφηβες, το κομμάτι της αιμορραγίας διαρκεί δύο με επτά μέρες, συνήθως πέντε κατά μέσο όρο.

### Ο κύκλος

Τον κύκλο σου τον μετράς από την πρώτη μέρα της περιόδου σου που έχεις αίμα μέχρι την πρώτη μέρα της επόμενης περιόδου σου. Ίσως χρειαστούν μερικά χρόνια ώσπου ο κύκλος σου να βρει το μοτίβο του. Συνήθως έχει διάρκεια 28–32 ημέρες, αλλά υπάρχουν διακυμάνσεις από άτομο σε άτομο και από μήνα σε μήνα. Στην εφηβεία οι διακυμάνσεις αυτές μπορεί να είναι ακόμα μεγαλύτερες (21–45 ημέρες). Περισσότερα για τον κύκλο σου θα βρεις στη σελίδα 158.



## Στη διάρκεια της ζωής σου

Από τη στιγμή που θα αρχίσεις να έχεις περίοδο, θα συνεχιστεί για τα επόμενα 30 με 40 χρόνια, με διακοπές κατά την εγκυμοσύνη και τη λοχεία (εάν κάνεις παιδιά), μέχρι την εμμηνόπαυση. Η εμμηνόπαυση είναι όταν το αναπαραγωγικό σου σύστημα διακόπτει τη λειτουργία του και το σώμα σου δεν μπορεί πλέον να κάνει παιδί. Η μέση ηλικία για να μπει κάποιο άτομο στην εμμηνόπαυση είναι τα 51 έτη.

### ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ ΓΙΑ ΤΗ ΔΡ. ΜΕΛΙΣΑ

## Φοβάμαι!

“ Είμαι κορίτσι 12 ετών και φοβάμαι μήπως μου έρθει περίοδος. Τι να κάνω για να ηρεμήσω; ”

Πολλοί άνθρωποι νιώθουν φόβο όταν πρόκειται να αδιαθετήσουν για πρώτη φορά. Εάν είσαι έτσι κι εσύ, σου δίνω τον λόγο μου ότι **ΔΕΝ ΕΙΣΑΙ Η ΜΟΝΗ**. Φυσικά, δεν πειράζει αν

φοβάσαι. Είναι κάτι άγνωστο για σένα. Το καλύτερο που μπορείς να κάνεις όταν κάτι σε φοβίζει είναι να μάθεις περισσότερα γι' αυτό. Άρα κάνεις πολύ σωστά διαβάζοντας αυτό το βιβλίο!

Κοίτα γύρω σου. Σχεδόν όλες οι ενήλικες γυναίκες που βλέπεις έχουν βιώσει έμμηνο ρύση. Και έχουν επιβιώσει. Και τα έχουν πάει τέλεια.

**Πάρε μια βαθιά ανάσα.**  
Όλα θα πάνε καλά και για σένα!

## ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΗ ΣΥΝΑΙΣΘΗΜΑΤΩΝ ΦΟΒΟΥ

1. Πάρε βαθιές ανάσες.
2. Συνειδητοποίησε τι είναι αυτό που φοβάσαι.
3. Πήγαινε για περπάτημα.
4. Πιες πολύ νερό.
5. Βρες κάποιον να μιλήσεις.
6. Συνειδητοποίησε ότι δεν είσαι μόνη.



### Πονάει;

Στην αρχή όχι και τόσο πολύ, ιδιαίτερα τους πρώτους μήνες.

Καθώς μεγαλώνεις, ο πόνος της περιόδου μπορεί να γίνει πιο συχνός, αν και η αίσθηση διαφέρει από άτομο σε άτομο. Σε περίπτωση που σου προκαλέσει κάποιο πόνο, αυτός θα είναι κάτι σαν βάρος ή σαν μυϊκή κράμπα μέσα από την περιοχή περίπου όπου βρίσκεται το λάστιχο του εσωρούχου σου. Ο πόνος στην πραγματικότητα δεν προκαλείται από το αίμα που βγαίνει από τον κόλπο σου αλλά από τις συσπάσεις των μυών της μήτρας, που βρίσκεται ψηλότερα.

«Δυναμικός και προσιτός,  
ο οδηγός αυτός είναι σαν  
μαζορέτα που εμπνέει  
την ομάδα σου!»

*Kirkus*

«Όποιο κορίτσι ή γυναίκα  
κάθε ηλικίας ολοκληρώνει  
το βιβλίο αυτό νιώθει πιο δυνατή».  
*Δίκτυο Σχολικών Βιβλιοθηκών*

Ένας σύγχρονος, αστείος,  
συμπεριληπτικός οδηγός,  
σαν μια μεγάλη υποστηρικτική αδερφή,  
για να καταλάβεις την περίοδό σου  
και τι να κάνεις όταν έρθει.



ISBN: 978-618-03-3980-2



9 786180 339802

ΒΟΗΘ. ΚΩΔ. ΜΗΧ/ΣΗΣ 83980

**metaixmio.gr**