



**ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**

**Επιτροπή Προγράμματος Σπουδών  
(Ε.Π.Σ.)**

**Α. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**

(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**Ι. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**ΙΟΡΔ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**Ε. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Ι. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**Κ. ΧΑΪΔΑΣ**

(ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (Σ.Ε.)**

**Α. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**

(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**Ι. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**Ε. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Ι. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**Διευθυντής του Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**

**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

Email: [mkatotom@med.duth.gr](mailto:mkatotom@med.duth.gr)

Website: <https://rhino-msc.gr/>

Τηλ: 2551 351548-2551 351544

Αγαπητές/οί συνάδελφοι,

Είμαστε στην ευχάριστη θέση να σας ανακοινώσουμε την **έναρξη του 6<sup>ου</sup> κύκλου** του **Διδρυματικού Διατμηματικού Προγράμματος Μεταπτυχιακών Σπουδών (Δ.Δ.Π.Μ.Σ.)** με τίτλο: «**ΡΙΝΟΛΟΓΙΑ - ΡΙΝΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ**» του Τμήματος Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Δημοκρίτειου Πανεπιστημίου Θράκης, του Τμήματος Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης, του Τμήματος Ιατρικής της Σχολής Επιστημών Υγείας του Πανεπιστημίου Θεσσαλίας και της Ιατρικής Σχολής του Πανεπιστημίου Κρήτης.

Το συγκεκριμένο Δ.Δ.Π.Μ.Σ. έχει πιστοποιηθεί από την Εθνική Αρχή Ανωτάτης Εκπαίδευσης ότι πληροί συγκεκριμένα ποιοτικά κριτήρια και ευθυγραμμίζεται με τα Ευρωπαϊκά και Διεθνή πρότυπα.

Ημερομηνία έναρξης υποβολής αιτήσεων ορίστηκε η **11η Μαΐου 2026**, ημέρα Δευτέρα και ημερομηνία λήξης η **30η Ιουνίου 2026**, ημέρα Τρίτη. **Χρόνος έναρξης προγράμματος: Σεπτέμβριος 2026.**

Για όσες/όσους ενδιαφέρονται να εγγραφούν στο πρόγραμμα, πρέπει τα δικαιολογητικά που επισυνάπτονται να σταλούν είτε μέσω e-mail ([katotomihelakism@yahoo.gr](mailto:katotomihelakism@yahoo.gr)) είτε δια αλληλογραφίας σε φάκελο στην ακόλουθη διεύθυνση:

**Πανεπιστημιακή ΩΡΛ Κλινική Π.Γ.Ν.Αλεξανδρούπολης  
Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Αλεξανδρούπολης, Αλεξανδρούπολη  
68100.**

**(Υπ' όψιν Καθηγητή κ. Μ. Κατωτομιχελάκη, τηλ.6932433439)**

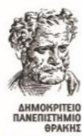
**ΜΕ ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΣΤΟΝ ΦΑΚΕΛΟ:**

**ΑΙΤΗΣΗ ΓΙΑ Δ.Δ.Π.Μ.Σ. «ΡΙΝΟΛΟΓΙΑ - ΡΙΝΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ»**

Στο φάκελο θα πρέπει να κατατεθούν τα παρακάτω δικαιολογητικά:

1. Αίτηση (επισυνάπτεται).

2. Πτυχίο Ιατρικής. **Οι υποψήφιοι που είναι κάτοχοι τίτλων σπουδών της αλλοδαπής υποβάλλουν ευκρινή φωτοαντίγραφα των τίτλων σπουδών, αρμοδίως επικυρωμένα από δικηγόρο, σύμφωνα με τα οριζόμενα στις διατάξεις του άρθρου 11 του ν. 2690/1999 (Α' 45) καθώς και επίσημη**





**ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**Επιτροπή Προγράμματος**  
**Σπουδών**  
**(Ε.Π.Σ.)**

**A. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**  
(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΚΡΗΤΗΣ)

**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**I. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**ΙΟΥΔ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**E. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**I. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**K. ΧΑΪΔΑΣ**  
(ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (Σ.Ε.)**

**A. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**  
(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΚΡΗΤΗΣ)

**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**I. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**E. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**I. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

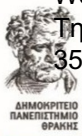
**Διευθυντής του Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

Email: [mkatotom@med.duth.gr](mailto:mkatotom@med.duth.gr)

Website: <https://rhino-msc.gr/>

Τηλ: 2551 351548-2551

351544



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική ΔΠΘ



Α' & Β'  
Πανεπιστημιακές  
ΩΡΛ Κλινικές ΑΠΘ



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Κρήτης

μετάφραση των προσκομιζόμενων τίτλων σπουδών, κατ' αναλογική εφαρμογή της παρ. 5 του άρθρου 10 του π.δ. 85/2022 (Α' 232). Ο τίτλος σπουδών απαιτείται να φέρει την επισημείωση της σφραγίδας της Χάγης («Apostille») σύμφωνα με τον ν. 1497/1984 (Α' 108) καθώς την πράξη αναγνώρισης από τον Διεπιστημονικό Οργανισμό Αναγνώρισης Τίτλων Ακαδημαϊκών και Πληροφόρησης (Δ.Ο.Α.Τ.Α.Π.) ή για τίτλους σπουδών που προέρχονται από ιδρύματα τα οποία είναι ενταγμένα στο μητρώο του άρθρου 304 του ν. 4957/2022 να υποβάλουν υπεύθυνη δήλωση ότι το ίδρυμα της αλλοδαπής και ο τύπος του τίτλου σπουδών είναι ενταγμένα στο εν λόγω μητρώο. Στην περίπτωση αυτή η Συντονιστική Επιτροπή του Π.Μ.Σ. υποχρεούται να διαπιστώσει εάν το ίδρυμα της αλλοδαπής και ο τύπος του τίτλου σπουδών του ιδρύματος είναι αναγνωρισμένα. Εάν ο προσκομιζόμενος τίτλος σπουδών προέρχεται από ίδρυμα της αλλοδαπής που εντάσσεται στον κατάλογο αλλοδαπών ιδρυμάτων με συμφωνία δικαιόχρησης του άρθρου 307 του ν. 4957/2022 οι υποψήφιοι υποχρεούνται να προσκομίζουν βεβαίωση τύπου σπουδών.

3. Αποδεικτικά γνώσεως ξένων γλωσσών.

4. Άλλοι τίτλοι Σπουδών (μεταπτυχιακοί τίτλοι σπουδών, διδακτορικό δίπλωμα κλπ.).

5. Αναλυτικό βιογραφικό σημείωμα, όπου θα φαίνονται οι σπουδές, η επιστημονική, ερευνητική και επαγγελματική εμπειρία. Να αναφέρεται και η βαθμολογία στο μάθημα της Ωτορινολαρυγγολογίας στις σπουδές στην Ιατρική.

6. Συστατικές επιστολές (αν υπάρχουν-δεν είναι υποχρεωτικό).

7. Φωτοτυπία αστυνομικής ταυτότητας.

Στους **διδάσκοντες** του Δ.Δ.Π.Μ.Σ. περιλαμβάνονται μέλη ΔΕΠ των συνεργαζόμενων Κλινικών (Α' και Β' Πανεπιστημιακές ΩΡΛ Κλινικές Α.Π.Θ., Πανεπιστημιακή ΩΡΛ Κλινική Πανεπιστημίου Θεσσαλίας, Πανεπιστημιακή ΩΡΛ Κλινική Πανεπιστημίου Κρήτης, Πανεπιστημιακή ΩΡΛ Κλινική Δ.Π.Θ.), καθώς και διακεκριμένοι συνάδελφοι από άλλες Πανεπιστημιακές Κλινικές, Κλινικές του ΕΣΥ και ιδιώτες ιατροί με γνωστικό αντικείμενο την Ρινολογία-ΡΙνοχειρουργική.

Επίσης στη Σχολή συμμετέχουν και διακεκριμένοι καθηγητές της αλλοδαπής.

Το πρόγραμμα περιλαμβάνει **τρία (3) ακαδημαϊκά εξάμηνα.**

**Τέλη φοίτησης: 3.500 ευρώ.**



**ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**Επιτροπή Προγράμματος**  
**Σπουδών**  
**(Ε.Π.Σ.)**

**A. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**  
(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**I. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**ΙΟΡΔ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**E. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**I. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**K. ΧΑΪΔΑΣ**  
(ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (Σ.Ε.)**

**A. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**  
(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**I. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**E. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**I. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**  
(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**Διευθυντής του Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**M. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

Email: [mkatotom@med.duth.gr](mailto:mkatotom@med.duth.gr)  
Website: <https://rhino-msc.gr/>  
Τηλ: 2551 351548-2551

351544



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική ΔΠΘ



Α' & Β'  
Πανεπιστημιακές  
ΩΡΛ Κλινικές ΑΠΘ



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Κρήτης

**ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΠΟΥΔΩΝ**

**Το συνολικό πρόγραμμα περιλαμβάνει:**

- Θεωρητικά μαθήματα σε όλο το φάσμα της «ΡΙΝΟΛΟΓΙΑΣ-ΡΙΝΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ»
- Πρακτική Εξάσκηση σε ανθρώπινα πτωματικά παρασκευάσματα («Cadaver dissection course»)
- Πρακτική Εξάσκηση στο πειραματικό εργαστήριο
- Live Surgeries
- Πρακτική Εξάσκηση σε εργαστήρια ρινολογίας

**Α' Εξάμηνο Σπουδών**

Περιλαμβάνει διδασκαλία σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο σε θεματολογία που αφορά τους ακόλουθους τομείς:

1. Εμβρυολογία - Ανατομία - Ιστολογία - Φυσιολογία και Παθοφυσιολογία της ρινός και των παραρρινίων κοιλοτήτων (Π.Ρ.Κ.)
2. Παθολογία Ρινός- Π.Ρ.Κ.. Στην μεγάλη αυτή θεματική αυτή ενότητα περιλαμβάνονται παθολογίες όπως η χρόνια ρινοκολπίτιδα, η αλλεργική ρινίτιδα κλπ.
3. Ογκολογία Ρινός-Π.Ρ.Κ.
4. Ρινολογικά προβλήματα σε παιδιά
5. Ροχαλητό - Υπνική άπνοια
6. Διαταραχές όσφρησης και γεύσης
7. Διαφυγή εγκεφαλονωτιαίου υγρού. Διάγνωση και αντιμετώπιση
8. Άλγος προσώπου και κεφαλής
9. Επείγοντα ρινολογικά προβλήματα
10. Αντιμετώπιση αισθητικών προβλημάτων προσώπου
11. Διαγνωστικές τεχνικές για τις παθήσεις της Ρινός – Π.Ρ.Κ.
12. Απεικονιστικές τεχνικές ρινός - ΠΡΚ

**Β' Εξάμηνο Σπουδών**

Περιλαμβάνει σε θεωρητικό και πρακτικό επίπεδο σε θεματολογία που αφορά τους ακόλουθους τομείς:

1. Σκολίωση ρινικού διαφράγματος - Υπερτροφία κάτω ρινικών κογχών
2. Ρινοπλαστική
3. Ενδοσκοπική Χειρουργική
4. Χειρουργική βάσης κρανίου
5. **ΡΙΝΟΛΟΓΙΚΑ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΑ**
6. Κύκλος πρακτικής εκπαίδευσης σε όλες τις σύγχρονες τεχνικές διάγνωσης



**ΟΡΓΑΝΑ ΤΟΥ Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**Επιτροπή Προγράμματος**  
**Σπουδών**  
**(Ε.Π.Σ.)**

**Α. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**

(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΚΡΗΤΗΣ)

**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**Ι. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**ΙΟΡΔ. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**Ε. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Ι. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**Κ. ΧΑΪΔΑΣ**

(ΕΠΙΚ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**ΣΥΝΤΟΝΙΣΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ (Σ.Ε.)**

**Α. ΚΑΡΑΤΖΑΝΗΣ**

(ΑΝ. ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΚΡΗΤΗΣ)

**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Δ.Π.Θ.)

**Ι. ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΙΔΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ Α.Π.Θ.)

**Ε. ΠΡΟΚΟΠΑΚΗΣ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ. ΚΡΗΤΗΣ)

**Ι. ΧΑΤΖΗΩΑΝΝΟΥ**

(ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΩΡΛ ΠΑΝ.  
ΘΕΣΣΑΛΙΑΣ)

**Διευθυντής του Δ.Δ.Π.Μ.Σ.**  
**Μ. ΚΑΤΩΤΟΜΙΧΕΛΑΚΗΣ**

Email: [mkatotom@med.duth.gr](mailto:mkatotom@med.duth.gr)

Website: <https://rhino-msc.gr/>

Τηλ: 2551 351548-2551

351544



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική ΔΠΘ



Α' & Β'  
Πανεπιστημιακές  
ΩΡΛ Κλινικές ΑΠΘ



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Θεσσαλίας



Πανεπιστημιακή ΩΡΛ  
κλινική Πανεπιστημίου  
Κρήτης

του ροχαλητού και της υπνικής άπνοιας στο **εργαστήριο ύπνου**  
7. Κύκλος εκπαίδευσης στην ενδοσκοπική χειρουργική των παθήσεων της  
ρινός -

Π.Ρ.Κ. στο χειρουργείο (**παρακολούθηση χειρουργείων-Live Surgeries**)

8. Κύκλος πρακτικής εκπαίδευσης στην ενδοσκοπική χειρουργική των  
παθήσεων της

ρινός - ΠΡΚ και ρινοπλαστικής σε παρασκευάσματα ("**cadaver dissection  
course**")

9. Πρακτική εκπαίδευση και άσκηση των φοιτητών του Δ.Δ.Π.Μ.Σ. στην  
**έρευνα-ερευνητική μεθοδολογία**

**Γ' Εξάμηνο Σπουδών**

Προετοιμασία και εκπόνηση Διπλωματικής Εργασίας

**Σημείωση: Η επιλογή των υποψηφίων θα γίνει από ειδική επιτροπή  
μετά από συγκριτική αξιολόγηση των προσόντων των υποψηφίων και  
προσωπική συνέντευξη.**

Με εκτίμηση,

Τα Μέλη της Ε.Π.Σ. και της Σ.Ε. του Δ.Δ.Π.Μ.Σ.

«Ρινολογία-ΡΙΝΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗ»