

## Υγεία και κουλτούρα

Χριστιάνα Κούτα

Λέκτορας Κοινωνικής Νοσηλευτικής, Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου,  
Κύπρος

Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου

**ΠΕΡΙΛΗΨΗ** Σκοπός του άρθρου αυτού είναι να καταγράψει τη σημασία της σχέσης κουλτούρας και υγείας, στοχεύοντας στην καλύτερη κατανόηση των αναγκών του ασθενούς και, κατά συνέπεια, την ποιοτικότερη φροντίδα του ατόμου. Στην καθημερινή ζωή η υγεία είναι πολύ σημαντική και φαίνεται ότι η κουλτούρα έχει άμεση σχέση με το επίπεδο της υγείας του ατόμου και της κοινότητας. Η έννοια της κουλτούρας είναι πολυδιάστατη και πολλοί ορισμοί έχουν δοθεί γι' αυτή. Μερικοί παράγοντες που μπορούν να επηρεαστούν από την κουλτούρα είναι η χρήση αλκοόλ, η διατροφή και η σεξουαλικότητα. Η κάθε κουλτούρα έχει τις δικές της πεποιθήσεις, αξίες και συνήθειες για την υγεία. Είναι λοιπόν σημαντικό να ευαισθητοποιηθούν οι επαγγελματίες υγείας, ώστε η κουλτούρα να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη στην αξιολόγηση των αναγκών του ασθενούς. Οι επαγγελματίες υγείας πρέπει να κατανοήσουν ότι η κουλτούρα αποτελεί μια παράμετρο ζωτικής σημασίας για αποτελεσματική και επαρκή προαγωγή της υγείας. Η πολιτισμική επάρκεια του κάθε επαγγελματία υγείας, ιδιαίτερα των νοσηλευτών/τριών, θεωρείται πλέον απαραίτητο μέρος της εκπαίδευσής τους.

Λέξεις-κλειδιά:

• Κουλτούρα • Υγεία

Υπεύθυνος αλληλογραφίας

Χριστιάνα Κούτα

Αγίου Παύλου 10, 2334 Λακατάμεια, Λευκωσία, Κύπρος

Τηλ. 00 357 22 603068

## Health and culture

Christiana Kouta

Lecturer of Community Nursing, Technological University of Cyprus,  
Cyprus

Technological University of Cyprus

**ABSTRACT** The aim of the present article is to underline the importance of culture and health relation, aiming to a better understanding of the client's needs and consequently the improvement of the quality of care. In everyday life health is very important and it seems that culture has a direct role to play in the individual's or community's level of health. The concept of health is multidimensional and many definitions were written for it. Some of the factors that can be influenced from culture are alcohol, nutrition and sexuality. Each culture has its own beliefs, values and practices for health. Therefore, it is important that health professionals become aware as to consider seriously culture during the assessment of the client. Health professionals have to understand that culture is a parameter of vital importance for an effective and efficient promotion of health. Cultural competency of each health professional, particularly nurses is considered an essential part of their education.

Key words:

• Culture • Health

Corresponding author

Christiana Kouta

10 Agiou Pavlou street, 2334 Lakatamia, Nicosia, Cyprus

Tel. 00 357 22 603068

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Οι διαφορετικές κουλτούρες σε όλο τον κόσμο έχουν τα δικά τους πιστεύω και τις δικές τους αντιλήψεις σε σχέση με την υγεία, την ασθένεια και την ίαση. Στην καθημερινή ζωή η υγεία είναι πολύ σημαντική και μεγάλο μέρος της ανθρώπινης προσπάθειας έχει αφιερωθεί στη δημιουργία και καθιέρωση πιστεύω και πρακτικών που αφορούν σε υγιέστερους τρόπους ζωής και γενικότερα στην υγεία.<sup>1</sup> Υπάρχει σημαντική τεκμηρίωση της άποψης ότι η κουλτούρα σχετίζεται με το επίπεδο της υγείας του ατόμου και της κοινότητας.<sup>2,3</sup> Μερικοί κοινοί παράγοντες που μπορούν να επηρεαστούν από την κουλτούρα είναι η χρήση αλκοόλ, η διατροφή και η σεξουαλικότητα.<sup>2</sup> Για να γίνει κατανοητή η σχέση της υγείας και της ασθένειας με την κουλτούρα είναι σημαντικό να αποφεύγεται η «θυματοποίηση», δηλαδή το να θεωρείται η κουλτούρα ως ο μόνος λόγος για τη φτωχή υγεία ενός πληθυσμού.

Η συμπεριφορά που έχει σχέση με την υγεία μπορεί να είναι ενσυνείδητη ή ασυνείδητη και άμεσα σχετιζόμενη με την κουλτούρα του ατόμου και την έννοια που έχει για το κάθε άτομο η υγεία. Εφόσον το πολιτισμικό υπόβαθρο έχει ουσιαστική επιρροή σε πολλές πτυχές της ζωής, έχει σημαντική επίδραση και στην υγεία και στη φροντίδα για την υγεία.<sup>4</sup> Συνεπώς, για την καλύτερη κατανόηση της κουλτούρας είναι ζωτικής σημασίας η επεξήγηση καταστάσεων και εννοιών, όπως της έννοιας του «ανθυγιεινού» ή των επικίνδυνων συμπεριφορών, π.χ. του καπνίσματος και των χωρίς προφύλαξη σεξουαλικών σχέσεων. Αυτό που είναι σημαντικό για ένα άτομο μπορεί να μην είναι για ένα άλλο. Υπάρχουν διαφορές ανάμεσα στα πιστεύω για την υγεία και τις πρακτικές από άτομο σε άτομο.<sup>4</sup> Έτσι, τα άτομα ή οι υποκουλτούρες μπορεί να χρειάζονται μια διαφορετική προσέγγιση στην προαγωγή, πρόληψη και προστασία της υγείας.

## Η ΕΝΝΟΙΑ ΤΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ

Πριν από έναν αιώνα περίπου ο Tylor όρισε την κουλτούρα ως «...ένα πολύπλοκο σύνολο, το οποίο συμπεριλαμβάνει γνώσεις, πιστεύω, ηθική, νόμους, τέχνη, έθιμα και οποιεσδήποτε άλλες ικανότητες και συνήθειες αποκτώνται από το άτομο ως μέλος της κοινωνίας». Ο ορισμός αυτός φαίνεται να συμπεριλαμβάνει πολλές έννοιες, για παράδειγμα τη γλώσσα, τις επιστήμες κ.ά.<sup>5</sup>

Σύμφωνα με τη Leininger, «...η κουλτούρα αναφέρεται στη γνώση για τις αξίες, τα πιστεύω, τις αντιλήψεις, τους τρόπους ζωής, η οποία μαθαίνεται, μοιράζεται και μεταφέρεται στον τρόπο σκέψης, λήψης αποφάσεων και δράσης μιας συγκεκριμένης ομάδας».<sup>6</sup> Η Leininger προχωρά ένα βήμα παραπέρα, δίνοντας μια πιο περιεκτική έννοια στην κουλτούρα, την οποία θεωρεί ως μια ολιστική προσέγγιση του ατόμου, το οποίο κληρονομεί οδηγίες και κατευθύνσεις, ενώ παράλληλα τα μεταφέρει στην επόμενη γενιά. Αυτή η διαδικασία είναι συναρπαστική και ατελείωτη. Όλα αυτά που κληρονομούνται μπορεί να μεταβάλλονται με το χρόνο, δεν παύουν όμως ποτέ να διαδίδονται από γενιά σε γενιά. Ο Helman αναφέρεται στην κουλτούρα με τον ίδιο περίπου τρόπο όπως και η Leininger, δίνοντας έμφαση στη σημαντικότητα της κουλτούρας για την υγεία και την προαγωγή της υγείας.<sup>4</sup>

## ΚΟΥΛΤΟΥΡΑ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

Η μελέτη της κουλτούρας αφορά σε οτιδήποτε σημαντικό σχετίζεται με τη δύναμη των σχέσεων: «...η δύναμη είναι παντού, όχι γιατί εμπερικλείει τα πάντα, αλλά γιατί προέρχεται από παντού».<sup>7</sup> Η δύναμη είναι παραγωγική και μπορεί να έχει ως αποτέλεσμα τη γνώση. Συνεπώς, η απόκτηση γνώσης σε θέματα υγείας και προαγωγής της υγείας θεωρείται προϋπόθεση για απόκτηση δύναμης.

Μέσα από τις ποικίλες αντιλήψεις και συνήθειες για την υγεία των διαφόρων κουλτούρων διαφαίνονται κάποιες ομοιότητες και διαφορές. Μερικές από τις συνήθειες/πρακτικές τους έχουν αποδειχθεί υποβοηθητικές με την πάροδο των ετών, ενώ άλλες είναι διαφορούμενες ή ακόμα και επικίνδυνες. Στη Λατινική Αμερική, για παράδειγμα, πολλά άτομα πιστεύουν στη θεωρία «ζεστό-κρύου» για την ασθένεια. Η θεωρία αυτή χρησιμοποιείται ως συμβολική δυναμική που αντανάκλαται σε διάφορες ουσίες όπως το φαγητό, τα βότανα κ.ά. Πιστεύεται ότι το ζεστό και το κρύο πρέπει να βρίσκονται σε μια ισορροπία ώστε να διατηρείται η υγεία. Για παράδειγμα, η έμμηνος ρύση, που θεωρείται «ζεστή» κατάσταση, αντιμετωπίζεται με την κατάποση «κρύου» φαγητού, φαρμάκων ή την εφαρμογή ορισμένων διαδικασιών. Μερικές Λατινοαμερικανίδες αποφεύγουν κάποια φρούτα και λαχανικά που μπορεί να διαταράξουν την εμμηνορροσία και αυτό ενδέχεται να προκαλέσει έλλειψη σημαντικών βιταμινών.<sup>4</sup> Οι Κινέζοι πιστεύουν ότι η υγεία είναι μια ισορροπία μεταξύ θετικών και αρ-

νητικών δυνάμεων (yin and yang).<sup>8</sup> Ο Κύπριος μοναχός Φιλάρετος έχει γράψει λεπτομερώς για διάφορες μεθόδους θεραπείας που χρησιμοποιούνταν στην Κύπρο, όπως τη χρήση αλκοόλ ή γάλακτος σκύλου για ανακούφιση από τον πόνο στο αυτί και, ακόμη, τη λήψη δυόσμου με ξύδι ως θεραπεία για την αιμόπτυση.<sup>9</sup> Μερικά από αυτά τα «γιατροσόφια» χρησιμοποιούνται ακόμη και σήμερα. Οι Εβραίοι από τα αρχαία χρόνια εφάρμοζαν την περιτομή για λόγους θρησκευτικούς και υγιεινής. Στην Κίνα ο βελονισμός αποτελεί μια μέθοδο θεραπείας, στις Ηνωμένες Πολιτείες η χειροπρακτική χρησιμοποιείται για τους πονοκεφάλους και το χρόνιο πόνο,<sup>4</sup> ενώ άλλες κουλτούρες μπορεί να βρίσκουν ακατάλληλες αυτές τις προσεγγίσεις για την υγεία και την ασθένεια.

Οι Ελληνοκύπριοι της Βρετανίας δήλωσαν ότι ένας από τους τρεις πιο σημαντικούς λόγους για το υψηλό επίπεδο άγχους τους είναι η οικογένεια. Οι Ελληνοκύπριοι γονείς αναμένεται να φροντίζουν τα παιδιά τους, τα οποία παραμένουν μαζί τους μέχρι να παντρευτούν, κάτι που δεν ισχύει για το γενικότερο πληθυσμό της Βρετανίας.<sup>10</sup> Δεν είναι του παρόντος να συζητηθεί εάν αυτό αποτελεί μειονέκτημα ή πλεονέκτημα, είναι βέβαιο όμως ότι επηρεάζει την υγεία του ατόμου. Εξάλλου, στην Κύπρο αυτή είναι μια πολιτισμικά αποδεκτή συμπεριφορά.

Η χρήση αλκοόλ ή/και η μέθη είναι σε ένα βαθμό ανεκτά από τους Ιάπωνες, καθώς τους δίνει την ευκαιρία να εκφραστούν ελεύθερα, χωρίς φόβο για τον αντίκτυπο της συμπεριφοράς τους.<sup>11</sup> Από την άλλη, πολλές χώρες (αν όχι όλες) έχουν θέσει σοβαρούς περιορισμούς στη χρήση αλκοόλ, ιδιαίτερα στους νέους, στους οποίους φαίνεται να αποτελεί συχνή αιτία τροχαίων ατυχημάτων και επικίνδυνης σεξουαλικής συμπεριφοράς. Η συμπεριφορά των Ιαπώνων μπορεί μακροπρόθεσμα να είναι επιβλαβής για την υγεία τους αλλά και άμεσα να έχει επιπτώσεις στους άλλους (π.χ. ατυχήματα, κακοποίηση).<sup>11</sup>

Η κουλτούρα είναι μια πολύπλοκη και σφαιρική παράμετρος, που επηρεάζει τη συμπεριφορά με πολλούς τρόπους. Το κάθε άτομο φέρνει μαζί του τις πολιτισμικές αξίες που έχει υιοθετήσει μέσα από την κοινωνία στην οποία ζει. Σύμφωνα με τον Kaplan, οι γυναίκες μιας φυλής στην Κέννα (Mathare) υποστηρίζουν ότι το σεξ είναι απαραίτητο στη διατήρηση της υγείας τους.<sup>12</sup> Η αποχή δεν θεωρείται εναλλακτική λύση και, κατά συνέπεια, εάν υπάρχει ανεξέλεγκτη σεξουαλική συμπε-

ριφορά, αυτό αποτελεί κίνδυνο για την υγεία τους (π.χ. σεξουαλικά μεταδιδόμενα νοσήματα). Στη φυλή Κίκυυ, όμως, η λέξη οργασμός δεν υπάρχει καθόλου στο λεξιλόγιο.

Η παράδοση και οι πολιτισμικές πρακτικές επηρεάζουν τη γνώση για την υγεία. Ο κόσμος δέχεται σύγχρονες ή καινοτόμες γνώσεις, εάν αυτοί που τις προσφέρουν δείχνουν κατανόηση της ντόπιας γνώσης και ευαισθησίας σε σχέση με την κουλτούρα. Έτσι, ο συνδυασμός σύγχρονων και παραδοσιακών πρακτικών μπορεί να βελτιώσει τη δημόσια υγεία, κάνοντας πιο αποδεκτές τις νέες γνώσεις και πιο κατανοητή τη δυναμική της παράδοσης.<sup>13</sup> Σε πολύ βαθιά ριζωμένα και ευαίσθητα πιστεύω και πολιτισμικές πρακτικές, ο σύγχρονος-παραδοσιακός συνδυασμός είναι πιο δύσκολο να εφαρμοστεί, όπως για παράδειγμα στην κλειτοριδεκτομή. Η κλειτοριδεκτομή εφαρμόζεται ακόμη και σήμερα σε Αφρικανικές χώρες (π.χ. Σομαλία, Νιγηρία), αλλά και σε Αφρικανικές κοινότητες κάποιων Ευρωπαϊκών χωρών.<sup>14</sup>

Η πολιτισμικά δομημένη υγεία και τα πιστεύω για την υγεία είναι αποτέλεσμα ενός ευρέος φάσματος μοναδικών προτύπων σε σχέση με τη διατήρηση και αναζήτηση της υγείας σε διάφορες κοινωνίες. Έτσι, η ασθένεια και η υγεία είναι άμεσα σχετιζόμενες με την κουλτούρα.<sup>15</sup>

## Η ΣΗΜΑΣΙΑ ΤΗΣ ΣΧΕΣΗΣ ΚΟΥΛΤΟΥΡΑΣ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗ ΝΟΣΗΛΕΥΤΙΚΗ

Παρόλο που η σημαντικότητα της πολιτισμικής διάστασης της υγείας συζητήθηκε από ανθρωπολόγους του 19ου και 20ού αιώνα και κέρδισε την αναγνώριση από τους επαγγελματίες υγείας τον 20ό και 21ο αιώνα, αποτελεί πρόκληση γι' αυτούς που διαμορφώνουν πολιτική υγείας και παρέχουν φροντίδα υγείας. Πιθανόν, μια από τις κυριότερες προκλήσεις των επαγγελματιών υγείας και ιδιαίτερα των νοσηλευτών/τριών είναι να γίνουν πολιτισμικά επαρκείς, ώστε να παρέχουν αποτελεσματική φροντίδα που να είναι πολιτισμικά κατάλληλη.

Μέσα από το σύστημα υγείας, τα άτομα των εθνικών μειονοτήτων, πέρα από τα πολιτισμικά εμπόδια, αντιμετωπίζουν ρατσισμό, προκατάληψη και διάκριση. Σύμφωνα με την Παπαδοπούλου, αν και σήμερα οι πολυπολιτισμικές κοινωνίες αποτελούν μια «φυσιολογική κατάσταση», αυτό δεν σημαίνει ότι όλα τα άτομα μέσα σε αυτές απολαμβάνουν ισότιμη μεταχείριση και

ότι υπάρχει σεβασμός και προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.<sup>16</sup> Συνεπώς, το γεγονός αυτό μπορεί να οδηγήσει σε κακή φυσική και ψυχική κατάσταση υγείας. Μερικοί λόγοι της μειωμένης χρήσης υπηρεσιών ψυχικής υγείας από άτομα των μειονοτήτων είναι ότι μπορεί να εντέλλονται για θεραπεία, να τους καταλογίζονται διαγνώσεις σοβαρών νόσων που στιγματίζουν, να μη γίνεται η κατάλληλη διάγνωση και να έχουν λιγότερο θετικά αποτελέσματα στην ψυχική τους υγεία. Επίσης, η πολιτισμική και γλωσσική ιδιαιτερότητα μπορεί να οδηγεί στη διακοπή της παρακολούθησης. Συγκριτικά με τους Λευκούς, οι Αφρικανο-Αμερικανοί δήλωσαν υψηλότερα επίπεδα αρνητικών αντιλήψεων και φόβου νοσηλείας, όσον αφορά στις υπηρεσίες ψυχικής υγείας, γεγονός που δεν είναι τυχαίο, αλλά μπορεί να οφείλεται σε περιορισμένες ή και ανύπαρκτες πολιτισμικές γνώσεις και δεξιότητες των επαγγελματιών υγείας.<sup>17</sup>

Η πολιτισμική ιδιοσυγκρασία μιας χώρας αντανακλάται στο σύστημα της υγείας και στην προαγωγή των συνηθειών υγείας. Όταν ένα άτομο νοσηλεύεται στην Κύπρο, οι οικογενειακές επισκέψεις είναι συχνές και ομαδικές, ενώ στους Λευκούς Αμερικανούς είναι λιγοστές και ατομικές. Αυτή η συνήθεια μπορεί να αυξήσει το άγχος του ασθενούς. Το πολιτισμικό σύστημα έχει την ικανότητα να διαμορφώνει αντιλήψεις και συμπεριφορές για την υγεία.<sup>15</sup>

Σε διάφορες χώρες (π.χ. Αυστραλία, Αγγλία) έχουν δημιουργηθεί στρατηγικές που στοχεύουν στην ενδυνάμωση της πολιτισμικής επάρκειας στη Νοσηλευτική, συμπεριλαμβανομένης και της αναγκαιότητας πολυπολιτισμικού πλαισίου στη νοσηλευτική εκπαίδευση.<sup>18</sup> Η διατήρηση επάρκειας στη Νοσηλευτική επιτυγχάνεται με την εξασφάλιση των απαραίτητων δεξιοτήτων και γνώσεων και της κατάλληλης στάσης του νοσηλευτή/τριας, ώστε να δρα με τρόπο που να διαφυλάσσεται η ασφάλεια στη φροντίδα του ασθενούς.<sup>18</sup>

## ΕΠΙΛΟΓΟΣ

Στάσεις, πιστεύω και αξίες σχετικά με την υγεία είναι προϊόντα κοινωνικής αλληλεπίδρασης. Η αποφυγή ανάλυσης της διεργασίας της κουλτούρας μπορεί να αποτελέσει περιορισμό σε προσεγγίσεις αγωγής και προαγωγής της υγείας, καθώς και στην παροχή ολιστικής νοσηλευτικής φροντίδας. Η προαγωγή της υγείας αποτελεί μέρος της κουλτούρας και το γεγονός αυτό μπορεί να δώσει κάποια εξήγηση στην υιοθέτηση τρόπων ζωής.<sup>19</sup> Η αναγνώριση και η γνώση κοινωνικο-πο-

λιτισμικών πιστεύω και πρακτικών αποτελεί ένα αρχικό βήμα στην κατανόηση του ρόλου της προαγωγής υγείας μέσα στην καθημερινή κουλτούρα.

Κάθε άτομο έχει τα πιστεύω, τις θρησκευτικές τεχνικές και τις συνήθειές του για την υγεία, επηρεαζόμενο από την κουλτούρα του περιβάλλοντος μέσα στο οποίο ζει, δημιουργώντας το πορτραίτο της ταυτότητας, της ατομικότητας και της προσωπικότητάς του.<sup>20</sup> Συνεπώς, οι επαγγελματίες υγείας και όσοι ασχολούνται με την προαγωγή της υγείας πρέπει να λάβουν υπόψη την κουλτούρα ως μια παράμετρο ζωτικής σημασίας για την αποτελεσματική και επαρκή προαγωγή της υγείας και την παροχή ποιοτικής φροντίδας.

## ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΑ

1. Weller SC, Baer RD. Intra- and intercultural variation in the definition of five illnesses: AIDS, diabetes, the common cold, empacho and mal de ojo. *Cross-Cultural Research* 2001, 35:201-226
2. Papadopoulos I (ed). *Transcultural health and social care. Development of culturally competent practitioners*. UK, Churchill Livingstone, 2006
3. Triandis HC. *Culture and social behavior*. USA, McGraw Hill Inc, 1994
4. Helman CG. *Culture, health and illness*. 3rd ed. UK, Butterworth Heinemann, 1994
5. Tylor EB. *Primitive culture*. New York, Harper Torchbooks, 1958 (original in 1871)
6. Leininger M. *Transcultural nursing: Concepts, theories, research and practices*. USA, McGraw Hill Inc, 1995
7. Foucault M. *The history of sexuality*. Vol I. NY, Vintage, 1980
8. Koziar B, Erb G, Olivieri R. *Fundamentals of nursing*. 4th ed. USA, Addison-Wesley, 1991
9. Filaretou. *Iatrofysikon*. Nicosia, 1924
10. Papadopoulos I. The health needs of the Greek-Cypriot people living in Britain. In: Papadopoulos I, Tilki M, Taylor G (eds) *Transcultural care: A guide for health professionals*. UK, Quay Books, 1998:69-124
11. Gannon MJ. *Understanding global cultures*. 2nd ed. London, Sage, 2001
12. Caplan P (ed). *The cultural construction of sexuality*. New York, London, Routledge, 1993
13. World Health Organization. *World Health Report*, 2000
14. Dirie W. *Desert girls*. Greece, Govotsi, 2006
15. Torch VL, Ma GX. Cross-cultural comparison of health perceptions, concerns and coping strategies among Asian and Pacific Islander American elders. *Qual Health Res* 2000, 10:471-489
16. Papadopoulos I. Meeting healthcare needs in culturally

- diverse societies. In: Daly J, Speedy S, Jackson D, Darbyshire P (eds) *Contexts of nursing. An introduction*. UK, Blackwell, 2002:196-208
17. Matthews AK, Hughes TL. Mental health service use by American women: Exploration of subpopulation differences. *Cult Divers Ethnic Minor Psychol* 2001, 7:75-87
18. Omeri A. Transcultural nursing: the way to prepare culturally competent practitioners in Australia. In: Papadopoulos I (ed) *Transcultural health and social care. Development of culturally competent practitioners*. UK, Churchill Livingstone, 2006:303-318
19. Bunton R, Murphy S, Bennett P. Theories of behavioural change and their use in health promotion - some neglected areas. *Hlth Educ Res* 1991, 6:153-162
20. Flarey DL. Cultural values in health care: Questions and answers. *Semin Nurse Manag* 1999, 7:154-155

Υποβλήθηκε: 30/8/2006

Επανυποβλήθηκε: 9/1/2007

Εγκρίθηκε: 6/3/2007

Γ Ε Ν  
ΝΟΣΗΛΕΥ

Γυν  
με  
ποι  
σε  
No

Μαρία  
Καθηγι  
γικό Εκ

ΠΕΡ  
τερ  
σμί  
θερ  
σιμ  
πτά  
Ο  
κά  
νικ  
ανε  
νο  
Οι  
διέ  
αν  
αί  
μα  
να  
νε  
α  
α  
σ