

2ο Κέντρο Εκπαιδευτικής και Συμβουλευτικής Υποστήριξης

(2ο Κ.Ε.Σ.Υ.) Α΄ Θεσσαλονίκης

**ΥΠΟΒΟΛΗ ΑΙΤΗΣΗΣ-ΔΗΛΩΣΗΣ**

**ΥΠΟΨΗΦΙΩΝ ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΛ έτους 2020**

**ΥΠΑΙΘ: αρ.πρωτ.Φ.152/ 41134 Α5/ 27-3-20**

Εκπαιδευτικός με ειδίκευση τη Συμβουλευτική στον Επαγγελματικό Προσανατολισμό:  
Msc Τσαπουρνάς Κωνσταντίνος  
Απόφοιτος Α.Σ.Ε.Τ.Ε.Μ.-Σ.Ε.Λ.Ε.Τ.Ε., Νομικής Α.Π.Θ., ΣΥ.Π. & ΓΕ.ΤΕ. της Α.Σ.ΠΑΙ.Τ.Ε.  
Σύμβουλος Επιχειρηματικότητας (Ε.Κ.Π.Α.-Ε.Ε.Δ.Ε.)

## ΔΙΚΑΙΩΜΑ ΑΙΤΗΣΗ ΔΗΛΩΣΗΣ

Οι υποψήφιοι/ες για συμμετοχή στις Πανελλαδικές Εξετάσεις ΕΠΑΛ έτους 2020 για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση υποβάλλουν,

Αίτηση - Δήλωση (Α-Δ) από Δευτέρα 30 Μαρτίου μέχρι και την Πέμπτη 9 Απριλίου 2020 ηλεκτρονικά:

Α. Υποψήφιοι από Ημερήσια ΕΠΑΛ και υποψήφιοι από Εσπερινά ΕΠΑΛ οι οποίοι θα διεκδικήσουν το κοινό ειδικό ποσοστό θέσεων των Ημερησίων ΕΠΑΛ σε σχολές/τμήματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης:

- ◆ Μαθητές/-τριες της τελευταίας τάξης των Ημερησίων και Εσπερινών ΕΠΑΛ και Μαθητές/-τριες της τελευταίας τάξης και απόφοιτοι τετραετούς Λυκείου του ΕΝ.Ε.Ε.ΓΥ.Λ. εφόσον έχουν φοιτήσει σε αυτό επί τέσσερα (4) πλήρη σχολικά έτη
- ◆ Κάτοχοι πτυχίου και απολυτηρίου Επαγγελματικού Λυκείου
- ◆ Κάτοχοι απολυτηρίου ΓΕΛ, ΤΕΛ, ΕΠΛ, ισότιμου απολυτηρίου Λυκείου ή αντίστοιχου απολυτηρίου Λυκείου της Αλλοδαπής με πτυχίο ειδικότητας ΕΠΑΛ
- ◆ Κάτοχοι πτυχίου ΤΕΕ Β΄ κύκλου, ΤΕΛ, Ναυτικών Λυκείων, ΕΠΛ με πτυχίο ειδικότητας ΕΠΑΛ, οι οποίοι μπορούν να δηλώσουν:
  - α) είτε τον Τομέα και την ειδικότητα που αντιστοιχεί στο πτυχίο του ΕΠΑΛ,
  - β) είτε τον Τομέα και την ειδικότητα του αρχικού πτυχίου τους που αντιστοιχεί ή είναι συναφής με αυτή των ΕΠΑΛ του ν. 4386/2016

Β. Υποψήφιοι από Εσπερινά ΕΠΑΛ οι οποίοι θα διεκδικήσουν το ειδικό ποσοστό θέσεων 1% επιπλέον του αριθμού εισακτέων σε σχολές/τμήματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης:

◆Μαθητές/-τριες που φοιτούν στην τελευταία τάξη των Εσπερινών ΕΠΑΛ τριετούς φοίτησης

◆Μαθητές/-τριες, κάτοχοι απολυτηρίου ΕΠΑΛ, ΓΕΛ, ΤΕΛ, ΕΠΛ, ισότιμου απολυτηρίου Λυκείου ή αντίστοιχου της Αλλοδαπής

◆Μαθητές/-τριες που κατά τα σχολικά έτη 2017-2018 και 2018-2019 φοίτησαν στην Α' τάξη ημερησίου Λυκείου (ΓΕΛ-ΕΠΑΛ) και έχουν φοιτήσει με πλήρη φοίτηση τις τάξεις Β' και Γ' τριετούς Εσπερινού ΕΠΑΛ

- ◆ Μαθητές/-τριες, κάτοχοι πτυχίου ΤΕΕ Β΄ κύκλου, ΤΕΛ, Ναυτικών Λυκείων, ΕΠΛ (Τμημάτων Ειδίκευσης), που φοιτούν στην τελευταία τάξη των Εσπερινών ΕΠΑΛ τριετούς φοίτησης.
- ◆ Μαθητές/-τριες που φοιτούν στην τελευταία τάξη των Εσπερινών ΕΠΑΛ τετραετούς φοίτησης.
- ◆ Απόφοιτοι που κατέχουν πτυχίο και απολυτήριο Εσπερινών ΕΠΑΛ τετραετούς φοίτησης.

## Διαδικασία υποβολής-αποστολής της Αίτησης – Δήλωσης

- ♦ Η Αίτηση – Δήλωση για συμμετοχή στις πανελλαδικές εξετάσεις αποστέλλεται με e-mail από τους υποψηφίους και καταχωρίζεται ηλεκτρονικά στα ΕΠΑΛ. Τα έντυπα της Αίτησης – Δήλωσης ( Υποδείγματα 1 και 2) αναρτώνται στο διαδίκτυο (στην επίσημη ιστοσελίδα [www.minedu.gov.gr](http://www.minedu.gov.gr), στο σύνδεσμο ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ).
- ♦ Οι υποψήφιοι, απόφοιτοι των Εσπερινών ΕΠΑΛ, αν επιθυμούν να συμμετάσχουν για το ειδικό επιπλέον ποσοστό του 1% θα απευθύνονται στο πλησιέστερο Εσπερινό ΕΠΑΛ.
- ♦ Αν επιθυμούν να συμμετάσχουν για το κοινό ποσοστό θέσεων των Ημερησίων ΕΠΑΛ, θα απευθύνονται είτε στο πλησιέστερο Εσπερινό ΕΠΑΛ, συμπληρώνοντας το Υπόδειγμα 2, είτε στο πλησιέστερο Ημερήσιο ΕΠΑΛ, συμπληρώνοντας το Υπόδειγμα 1 .

Οι υποψήφιοι/-ες των Ημερησίων ΕΠΑΛ διεκδικούν το κοινό ποσοστό θέσεων σε σχολές/τμήματα της Τριτοβάθμιας

(συμπεριλαμβανομένων των σχολών: ΑΣΠΑΙΤΕ, ΑΣΤΕ, Ανώτερες Στρατιωτικές Σχολές Υπαξιωματικών (ΑΣΣΥ), Σχολή Αστυφυλάκων, Σχολή Πυροσβεστών, Σχολή Δοκίμων Λιμενοφυλάκων και Ακαδημίες Εμπορικού Ναυτικού)

Οι υποψήφιοι/-ες των Εσπερινών ΕΠΑΛ διεκδικούν εναλλακτικά:

α) το ανωτέρω κοινό ποσοστό των Ημερησίων ΕΠΑΛ σε σχολές/τμήματα της Τριτοβάθμιας Εκπαίδευσης ή

β) ειδικό ποσοστό θέσεων 1% των Εσπερινών ΕΠΑΛ.

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΟ ΤΗΣ ΑΙΤΗΣΗΣ – ΔΗΛΩΣΗΣ

### ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 1: ΑΙΤΗΣΗ–ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΛ – ΕΤΟΣ 2020 ΓΙΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ/-ΕΣ:

Α) ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ Ή ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΗΜΕΡΗΣΙΩΝ ΕΠΑΛ για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (συμπεριλαμβανομένων και των σχολών: ΑΣΠΑΙΤΕ, ΑΣΤΕ, ΑΣΣΥ, ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΛΙΜΕΝΟΦΥΛΑΚΩΝ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ)

Β) ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑΛ για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (συμπεριλαμβανομένων και των σχολών: ΑΣΠΑΙΤΕ, ΑΣΤΕ, ΑΣΣΥ, ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΛΙΜΕΝΟΦΥΛΑΚΩΝ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ) μέσω Ημερησίων ΕΠΑΛ.



ΥΠΟΔΕΙΓΜΑ 2: ΑΙΤΗΣΗ-ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΔΗΛΩΣΗ ΓΙΑ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗ ΣΤΙΣ  
ΠΑΝΕΛΛΑΔΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ ΕΠΑΛ –  
ΕΤΟΣ 2020 ΓΙΑ ΤΟΥΣ/ΤΙΣ ΥΠΟΨΗΦΙΟΥΣ/-ΕΣ:

Α) ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ Ή ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑΛ ΜΕ ΕΙΔΙΚΟ ΕΠΙΠΛΕΟΝ ΠΟΣΟΣΤΟ 1% για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (συμπεριλαμβανομένων και των σχολών: ΑΣΠΑΙΤΕ, ΑΣΤΕ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ).

Β) ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ Ή ΑΠΟΦΟΙΤΟΙ ΕΣΠΕΡΙΝΟΥ ΕΠΑΛ για εισαγωγή στην Τριτοβάθμια Εκπαίδευση (συμπεριλαμβανομένων και των σχολών: ΑΣΠΑΙΤΕ, ΑΣΤΕ, ΑΣΣΥ, ΑΣΤΥΦΥΛΑΚΩΝ, ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΩΝ, ΣΧΟΛΗ ΔΟΚΙΜΩΝ ΛΙΜΕΝΟΦΥΛΑΚΩΝ, ΑΚΑΔΗΜΙΕΣ ΕΜΠΟΡΙΚΟΥ ΝΑΥΤΙΚΟΥ) μέσω Ημερησίων ΕΠΑΛ.

Με την Αίτηση-Δήλωση ο/η ενδιαφερόμενος/η δηλώνει:

- ◆ Τα δύο μαθήματα Γενικής Παιδείας «Νέα Ελληνικά» και «Μαθηματικά» (Άλγεβρα) και την ειδικότητα του Τομέα στα δύο μαθήματα της οποίας θα εξεταστεί πανελλαδικά.
- ◆ Τα ειδικά μαθήματα που τυχόν επιθυμεί να εξεταστεί πανελλαδικά.
- ◆ Αν επιθυμεί να εισαχθεί και στα Τμήματα :
  - α) Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου,
  - β) Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας,
  - γ) Μουσικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων.
- ◆ Αν επιθυμεί να εισαχθεί αποκλειστικά και μόνο σε ένα, σε δύο ή σε τρία από τα Τμήματα:
  - α) Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου,
  - β) Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας,
  - γ) Μουσικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

◆ Αν είναι υποψήφιος/-α για :

- Στρατιωτικές Σχολές Υπαξιωματικών των Ενόπλων Δυνάμεων,
- Σχολή Αστυφυλάκων,
- Σχολή Πυροσβεστών,
- Σχολή Δοκίμων Λιμενοφυλάκων,
- Ακαδημίες Εμπορικού Ναυτικού,
- ΤΕΦΑΑ

## ΣΧΟΛΕΣ/ΤΜΗΜΑΤΑ ΜΕ ΕΙΔΙΚΑ ΜΑΘΗΜΑΤΑ Ή ΠΡΟΚΑΤΑΡΚΤΙΚΕΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ Ή ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΔΟΚΙΜΑΣΙΕΣ

Σχολές ή Τμήματα, για την εισαγωγή στα οποία απαιτείται εξέταση σε ένα ή δύο ειδικά μαθήματα που αναφέρονται αναλυτικά και στο έντυπο της Αίτησης – Δήλωσης.

♦Οι Σχολές και τα Τμήματα, για τα οποία απαιτείται εξέταση σε ένα ή περισσότερα από τα ειδικά μαθήματα ξένων γλωσσών «Αγγλικά», «Γαλλικά», «Γερμανικά», «Ιταλικά» είναι:

- Διεθνών και Ευρωπαϊκών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πειραιά και του Πανεπιστημίου Μακεδονίας,

- Διεθνών, Ευρωπαϊκών και Περιφερειακών Σπουδών του Παντείου Πανεπιστημίου,

- Επικοινωνίας, Μέσων και Πολιτισμού του Παντείου Πανεπιστημίου,

- Επικοινωνίας και Μέσων Μαζικής Ενημέρωσης του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών,

- Δημοσιογραφίας και Μέσων Μαζικής Επικοινωνίας του Αριστοτέλειου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης,

- Διοίκησης Τουρισμού του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και του Πανεπιστημίου Πατρών

- Ανώτερες Σχολές Τουριστικής Εκπαίδευσης Ρόδου και Κρήτης

◆Οι Σχολές και τα Τμήματα, για τα οποία απαιτείται εξέταση στο ειδικό μάθημα ξένης γλώσσας «Αγγλικά» είναι:

- Τμήματα Ναυτιλιακών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πειραιά,
- Τουριστικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Πειραιά και
- Οικονομικής και Διοίκησης Τουρισμού του Πανεπιστημίου Αιγαίου.
- Τουρισμού του Ιονίου Πανεπιστημίου

◆Οι Σχολές και τα Τμήματα, για τα οποία απαιτείται εξέταση στα δύο ειδικά μαθήματα «Ελεύθερο Σχέδιο» και «Γραμμικό Σχέδιο» είναι:

- Αρχιτεκτόνων Μηχανικών του Εθνικού Μετσόβιου Πολυτεχνείου, του Πολυτεχνείου Κρήτης και των Πανεπιστημίων Αριστοτελείου Θεσσαλονίκης, Θεσσαλίας, Πατρών, Δημοκρίτειου Θράκης και Ιωαννίνων,
- Συντήρησης Αρχαιοτήτων και Έργων Τέχνης του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής,
- Γραφιστικής και Οπτικής Επικοινωνίας του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής,
- Εσωτερικής Αρχιτεκτονικής του Πανεπιστημίου Δυτικής Αττικής και
- Εσωτερικής Αρχιτεκτονικής του Διεθνούς Πανεπιστημίου Ελλάδος

◆Οι Σχολές και τα Τμήματα, για τα οποία απαιτείται εξέταση στα δύο ειδικά μαθήματα «Μουσική Εκτέλεση και Ερμηνεία» και «Μουσική Αντίληψη και Γνώση» είναι:

- Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Ιονίου Πανεπιστημίου,
- Τμήμα Μουσικής Επιστήμης και Τέχνης του Πανεπιστημίου Μακεδονίας και
- Τμήμα Μουσικών Σπουδών του Πανεπιστημίου Ιωαννίνων

◆Οι Σχολές και τα Τμήματα, για τα οποία απαιτείται εξέταση στα δύο ειδικά μαθήματα «ΑΡΜΟΝΙΑ» και «ΈΛΕΓΧΟΣ ΜΟΥΣΙΚΩΝ ΑΚΟΥΣΤΙΚΩΝ ΙΚΑΝΟΤΗΤΩΝ» είναι:

- Μουσικών Σπουδών του Εθνικού και Καποδιστριακού Πανεπιστημίου Αθηνών και
- Μουσικών Σπουδών του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης

◆ Τμήματα, για την εισαγωγή στα οποία απαιτούνται πρακτικές δοκιμασίες (ΤΕΦΑΑ). Η δήλωση για την συμμετοχή στις πρακτικές δοκιμασίες (αγωνίσματα) είναι υποχρεωτική

◆ Σχολές, για την εισαγωγή στις οποίες απαιτούνται προκαταρκτικές εξετάσεις (Στρατιωτικές Σχολές Υπαξιωματικών των Ενόπλων Δυνάμεων, Σχολή Αστυφυλάκων, Σχολή Πυροσβεστών, Σχολή Δοκίμων Λιμενοφυλάκων και Ακαδημίες Εμπορικού Ναυτικού)

Επισημαίνεται ότι η δήλωση εξέτασης σε ειδικό μάθημα είναι υποχρεωτική για την εξέταση του/της υποψηφίου/-ας σε αυτό, προκειμένου να διεκδικήσει εισαγωγή σε Σχολές ή Τμήματα που απαιτούν ειδικό/ά μάθημα/τα

Αντίθετα, η δήλωση είναι ενδεικτική της επιθυμίας του/της για την εισαγωγή σε Στρατιωτικές Σχολές Υπαξιωματικών των Ενόπλων Δυνάμεων, Σχολή Αστυφυλάκων, Σχολή Πυροσβεστών, τη Σχολή Δοκίμων Λιμενοφυλάκων και Ακαδημίες Εμπορικού Ναυτικού

## ΕΞΕΤΑΣΗ ΜΑΘΗΤΩΝ ΜΕ ΑΝΑΠΗΡΙΑ ΚΑΙ ΕΙΔΙΚΕΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΕΣ ΑΝΑΓΚΕΣ Ή ΜΑΘΗΣΙΑΚΕΣ ΔΥΣΚΟΛΙΕΣ

Για τους/τις υποψηφίους/-ες (μαθητές/-τριες και αποφοίτους) με αναπηρία και ειδικές εκπαιδευτικές ανάγκες ή ειδικές μαθησιακές δυσκολίες που εξετάζονται προφορικά ή γραπτά κατά περίπτωση επισημαίνονται τα εξής:

- ◆Οι μαθητές/-τριες της τελευταίας τάξης υποβάλουν-αποστέλλουν με e-mail μαζί με την Αίτηση Δήλωση και τα σχετικά δικαιολογητικά στο ΕΠΑΛ φοίτησής τους
- ◆Οι απόφοιτοι υποβάλουν-αποστέλλουν με e-mail μαζί με την Αίτηση-Δήλωση και τα σχετικά δικαιολογητικά στο ΕΠΑΛ υποβολής



## ΜΑΘΗΤΕΣ/-ΤΡΙΕΣ ΜΕ ΣΟΒΑΡΕΣ ΠΑΘΗΣΕΙΣ (5% ΧΩΡΙΣ ΕΞΕΤΑΣΕΙΣ)

Οι μαθητές/-τριες ΕΠΑΛ, πάσχοντες από σοβαρές παθήσεις, που έχουν ήδη πιστοποιηθεί από τις ειδικές επταμελείς επιτροπές του ν.3794/2009, δύνανται να υποβάλλουν απευθείας ξεχωριστό μηχανογραφικό δελτίο για το 5% των θέσεων εισακτέων με κριτήριο το βαθμό του απολυτηρίου τους.

Αν ωστόσο κάποιος/-α από τους/τις μαθητές/-τριες με σοβαρές παθήσεις επιθυμεί τη συμμετοχή του/της και στις Πανελλαδικές Εξετάσεις, υποβάλλει Αίτηση-Δήλωση και συμμετέχει κανονικά και στις Πανελλαδικές Εξετάσεις.

## ΥΠΟΨΗΦΙΟΙ ΓΙΑ ΤΟ 10% ΤΩΝ ΘΕΣΕΩΝ (χωρίς νέα εξέταση)

- ♦οι υποψήφιοι/-ες για το 10% δεν υποβάλλουν Αίτηση-Δήλωση, αλλά απευθείας μηχανογραφικό δελτίο.
- ♦το 2020 δικαίωμα για το 10% θα έχουν όσοι/-ες συμμετείχαν στις πανελλαδικές εξετάσεις των Ημερησίων ΕΠΑΛ τα δύο προηγούμενα έτη, δηλαδή το 2018 ή το 2019.
- ♦όσοι/-ες υποψήφιοι/-ες Εσπερινών ΕΠΑΛ φέτος συμμετάσχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις των Εσπερινών ΕΠΑΛ, ΜΟΝΟ για το ξεχωριστό επιπλέον ποσοστό 1% των Εσπερινών, δεν θα έχουν δικαίωμα για το 10% τα δύο επόμενα έτη.
- ♦αντίθετα όλοι οι άλλοι/-ες υποψήφιοι/-ες που θα συμμετάσχουν στις πανελλαδικές εξετάσεις των Ημερησίων προερχόμενοι /-ες είτε από Ημερήσια είτε από Εσπερινά ΕΠΑΛ, θα έχουν το δικαίωμα για το 10% τα δύο επόμενα έτη.

Αίτηση - Δήλωση (Α-Δ) από Δευτέρα 30 Μαρτίου μέχρι και την Πέμπτη 9 Απριλίου 2020 ηλεκτρονικά

## **Χρήσιμες ιστοσελίδες:**

- Υπουργείο Παιδείας Πολιτισμού και Θρησκευμάτων [www.exams.it.minedou.gov.gr](http://www.exams.it.minedou.gov.gr)
- ΕΟΠΠΕΠ [www.eopppep.gr](http://www.eopppep.gr)
- Γραφεία Διασύνδεσης [www.ekep.gr/Guidance/pan\\_tei.asp](http://www.ekep.gr/Guidance/pan_tei.asp)
- Υπουργείο Παιδείας και Πολιτισμού Κύπρου [www.moec.gov.cy](http://www.moec.gov.cy)
- Μηχανή αναζήτησης της Ευρωπαϊκής Επιτροπής <http://ec.europa.eu/ploteus/en/splash>

ΕΠΙΛΕΓΩ  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ

Επιλέγω  
σπουδές

ΕΠΙΛΕΓΩ  
ΤΡΟΠΟ  
ΖΩΗΣ

