Γιατί έκοψαν οι νέοι το αλκοόλ (Γιώργος Ψωμιάδης)

Categories : ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Date : 10 Αυγούστου, 2025

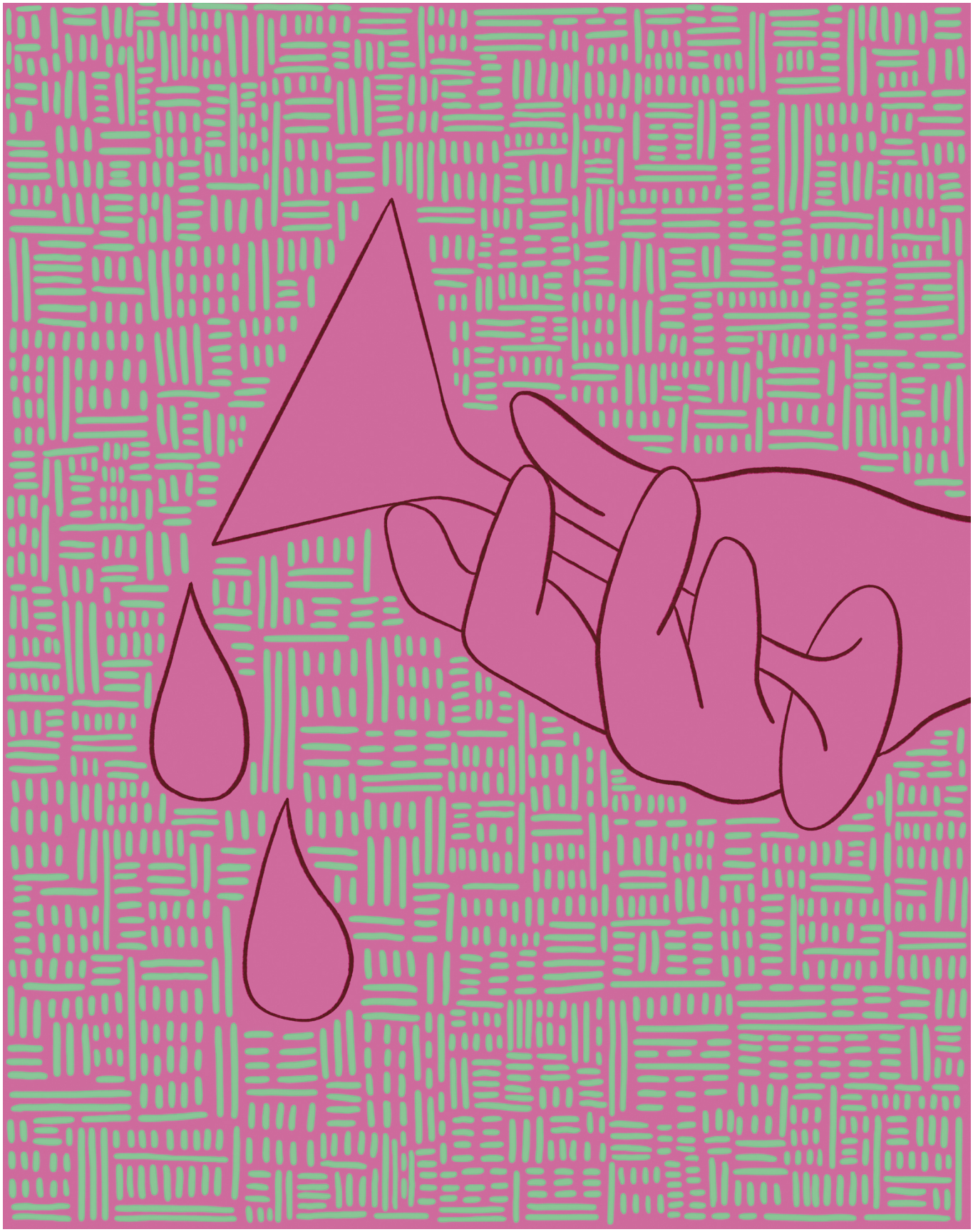
Οι έρευνες λένε ότι οι σημερινοί εικοσάρηδες και τριαντάρηδες πίνουν πολύ λιγότερο από τους γονείς τους. Γιατί; Πώς οι «στεγνοί» μήνες έγιναν κουλ, πώς εξαπλώθηκε ο όρος «sober curious» και πώς ξαφνικά γέμισαν τα μπαρ με mocktails;

Εικονογράφηση: Άννα Ρουσοπούλου

Σωτήρης μόλις έκλεισε τα 28 του και, για να γιορτάσει τα γενέθλιά του, έβγαλε τους φίλους του έξω και τους κέρασε ό,τι ήθελαν να πιουν. «Στο κλαμπ όπου καταλήξαμε αργά το βράδυ, ζήτησα ένα μπουκάλι νερό», λέει. «Πλέον ξέρω ότι δεν χρειάζομαι ποτό για να χορέψω. Απαραίτητη είναι η μουσική, η παρέα και η χημεία με τους ανθρώπους». Παλαιότερα, στα ’90s ή στα πρώτα ’00s της αφθονίας, όταν το binge drinking ήταν τρόπος ζωής και το αλκοόλ σύμβολο ενός αστραφτερού lifestyle, η εικόνα ενός 20άρη που σηκώνει το χέρι στο μπαρ για να ζητήσει στα γενέθλιά του ένα μπουκάλι νερό ή μια σόδα ίσως θα αποτελούσε κάποιου είδους ανέκδοτο.

Σήμερα όμως, στη χρυσή εποχή του wellness και των εγχειριδίων αυτοβοήθειας, η νηφάλια ζωή αποτελεί για πολλούς νέους το ζητούμενο. Πριν από το καλοκαίρι του 2023, η σχέση του Σωτήρη με το αλκοόλ ήταν διαφορετική. Έπινε αρκετά με τους φίλους του και πολλές φορές το μετάνιωνε φρικτά τις μέρες που ακολουθούσαν. «Η μπίρα με φούσκωνε, το τσίπουρο με έκαιγε, οποιοδήποτε ποτό μού προκαλούσε ενόχληση στο πεπτικό σύστημα», λέει. Η υγεία του ήταν ένας από τους παράγοντες που τον οδήγησαν στην απόφαση να ακολουθήσει την οδό της νηφαλιότητας (σήμερα πίνει το πολύ ένα ποτήρι κρασί την εβδομάδα), μαζί με την επιθυμία του να αδυνατίσει. Ο τρίτος λόγος ήταν οικονομικός. «Βγαίνεις έξω και δεν γίνεται να μη

δώσεις τουλάχιστον 6-8 ευρώ για ένα ποτό», λέει. Ακόμη και σήμερα κάποιοι από τους φίλους του παραξενεύονται, ίσως τον κοιτάξουν περίεργα. «Νιώθω λίγο άβολα, όμως είμαι αποφασισμένος να κάνω αυτό που θέλω χωρίς να με καταπιέζει κανείς», λέει.



Ο Σωτήρης δεν αποτελεί εξαίρεση. «Άρχισα να κάνω Dry January πριν από έξι χρόνια, τώρα πίνω αλκοόλ μόνο μήνα παρά μήνα», λέει η 28χρονη Ελένη. Το να αποφεύγει κανείς το ποτό για ένα μικρό διάστημα μετά τη συνήθη κατάχρηση των γιορτών είναι ένα challenge που τα τελευταία χρόνια έχει αποκτήσει φανατικό κοινό· ξεκίνησε ως μια πρωτοβουλία της βρετανικής φιλανθρωπικής οργάνωσης Alcohol Change το 2014 με λίγες χιλιάδες συμμετέχοντες, ενώ σήμερα υπολογίζεται ότι απαντούν στην πρόκληση αρκετά εκατομμύρια. Σύμφωνα με έρευνα του The New Consumer/Coefficient, τον Ιανουάριο του 2025, ένας στους τρεις Αμερικανούς σχεδίαζε είτε να μειώσει είτε να σταματήσει εντελώς το αλκοόλ για τον πρώτο μήνα της νέας χρονιάς. Για τη γενιά Z και τους Μιλένιαλ, το ποσοστό ανέβαινε στο 49%. «Πλέον είμαι πολύ πιο παραγωγική», αναφέρει η Ελένη. «Παλιά δεν υπήρχε περίπτωση να εξερευνήσω νέες ασχολίες και ενδιαφέροντα ή να δουλέψω όταν ήθελα τα Σαββατοκύριακα». Στην πορεία των ετών εμφανίστηκαν κι άλλες πρωτοβουλίες που καλούν τον κόσμο σε αποχή απ’ το αλκοόλ (π.χ. Dry July, Ocsober), με βασικούς οπαδούς, ως επί το πλείστον, νέους ανθρώπους.

Οι αριθμοί που καταγράφουν την τάση σε παγκόσμιο επίπεδο δεν αφήνουν περιθώρια αμφιβολίας. Η γενιά Z δεν έχει αδυναμία στο αλκοόλ. Μια μεγάλη βρετανική έρευνα του 2019 έδειξε πως οι ηλικίες 16-25 ήταν πιο πιθανό να απέχουν από το αλκοόλ σε σχέση με τις υπόλοιπες, με το 26% να απέχει εντελώς από αυτό. Το 2019, σε έρευνα της ΕΛΣΤΑΤ στον γενικό πληθυσμό τα στοιχεία για την Ελλάδα ήταν παρόμοια, αφού 24% των ηλικιών 15-24 δήλωνε πως έχει πιει ελάχιστα ή καθόλου σε ολόκληρη τη ζωή του. Σύμφωνα με έρευνα της εταιρείας δημοσκοπήσεων Gallup το 2023, το ποσοστό των ενηλίκων κάτω των 35 ετών που δηλώνουν ότι καταναλώνουν αλκοόλ έπεσε από το 72% το 2001-2003, στο 62% το 2021-2023.

«Προτιμώ να είμαι διαυγής»

Η καλύτερη ενημέρωση και οι τρόποι ελέγχου που έχουμε πια για τις επιπτώσεις του αλκοόλ και τα επιθυμητά όρια κατανάλωσης ήταν ένας από τους λόγους που ο Αργύρης, 28 ετών, κατάλαβε ότι η ζωή που έκανε μέχρι πρότινος φλέρταρε επικίνδυνα με τα όρια του αλκοολισμού. Όταν μια συνομήλικη φίλη τον παρότρυνε να κάνει ένα τεστ μέτρησης των αλκοολικών μονάδων που καταναλώνει σε εβδομαδιαία βάση, θορυβήθηκε. «Όταν αντιλαμβάνεσαι την κλίμακα, σοκάρεσαι», λέει. Διαπίστωσε πως έπινε σε μία μέρα όσα θα έπρεπε να πίνει σε μία εβδομάδα. Το άλλο ερέθισμα για αλλαγή ήρθε την περίοδο της πανδημίας του κορωνοϊού. Ο Αργύρης ήταν τότε 24 ετών. «Πιο πριν πίναμε χωρίς κανένα μέτρο και χωρίς να το αντιλαμβανόμαστε. Μια μέρα είχα μεθύσει τόσο, που λιποθύμησα. Αυτό ήταν ένα καμπανάκι για να αλλάξω», λέει. Σε μια πρόσφατη έρευνα (Gallup, 2024) διαβάζουμε

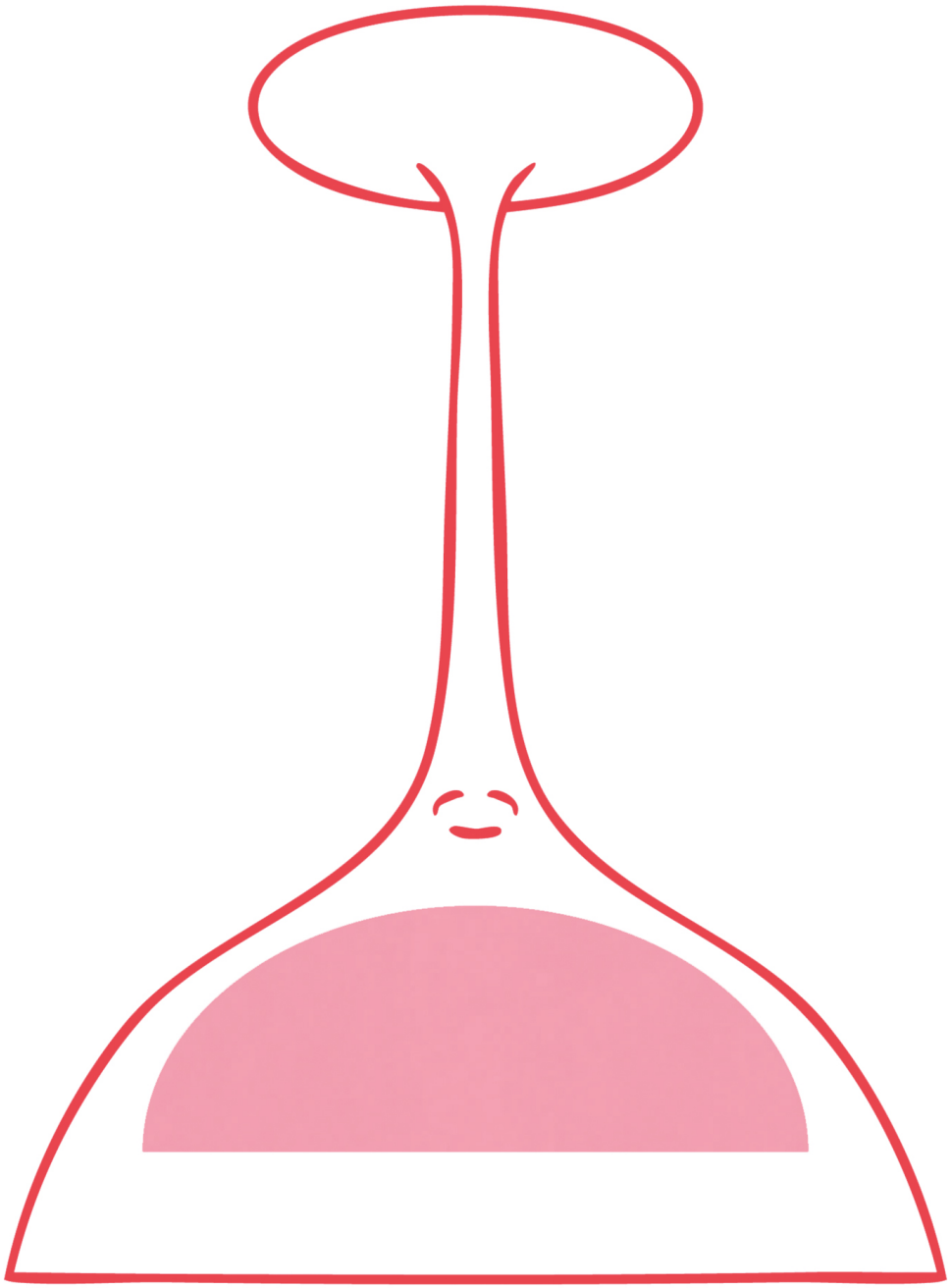
ότι το 65% των ενηλίκων κάτω των 35 ετών θεωρεί το αλκοόλ ανθυγιεινό, σε αντίθεση με το 39% των ατόμων ηλικίας 55 ετών και άνω.

«Έχω πλέον διαχωρίσει το να πίνω αλκοόλ από το να περνάω καλά», λέει ο Αργύρης. «Πίνω πολύ πιο στοχευμένα. Πολλές φορές ακούω πως χρειάζεται ένα ποτό για να γνωρίσει κανείς ανθρώπους. Όταν όμως σταματήσεις να πίνεις, σιγά σιγά πατάς πιο γερά στα πόδια σου, μαθαίνεις πώς μπορείς να προσεγγίσεις τον άλλον. Καταλαβαίνεις επίσης πως δεν είναι πάντα αυτό το ζητούμενο. Μερικές φορές θέλεις απλώς να βγεις με τους φίλους σου και να χαλαρώσεις. Δεν χρειάζεται να το παρακάνεις. Άλλωστε, όταν το παράκανα, δεν είχε την ίδια ποιότητα η έξοδός μου. Προτιμώ να είμαι διαυγής».

Είναι ακριβώς αυτό που μας λέει και η Αλεξάνδρα Γώγου, σύμβουλος εξαρτήσεων στο ΚΕΘΕΑ, όταν συζητάμε μαζί της αυτή τη στροφή των νέων. «Παίρνουν από νωρίς μια θέση απέναντι στο αλκοόλ που λέει ότι δεν το χρειάζονται, ότι προτιμούν να έχουν αυθεντικές εμπειρίες όντας “καθαροί”».

Όταν γίναμε «sober curious»

Αυτή η τάση τού να εξερευνά κανείς μια καθημερινότητα με μειωμένη ή μηδενική κατανάλωση αλκοόλ ξεκίνησε στα τέλη των ’10s, κυρίως από Μιλένιαλ, εν μέρει χάρη στο βιβλίο ***Sober curious*** της Ρούμπι Γουάρινκτον, η οποία πιστώνεται τον σχετικό όρο. Ακολούθησαν εκατοντάδες άλλα βιβλία, όχι απαραίτητα με σοβαρό επιστημονικό υπόβαθρο, τα οποία με πομπώδεις τίτλους παρότρυναν τους αναγνώστες να βάλουν τέλος στο ποτό και μαζί να διεκδικήσουν έναν νέο, ευτυχισμένο τρόπο ζωής. Σήμερα, διασημότητες όπως ο Τομ Χόλαντ και η Μάιλι Σάιρους καμαρώνουν ανοιχτά για την επιλογή τους να στραφούν σε μια νηφάλια ζωή, ενώ άλλοι, όπως η Μπέλα Χαντίντ και η Κέιτι Πέρι, λανσάρουν τα δικά τους mocktails (κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ). Σε κάποιες περιπτώσεις η νηφάλια ζωή αποκτά χαρακτήρα gamification, γίνεται δηλαδή παιχνίδι με πόντους επιβράβευσης. Στην εφαρμογή Try Dry ένα βραβείο περιμένει τους χρήστες κάθε φορά που θα εκτελέσουν μια αποστολή, συνήθως καλούνται να κάνουν νηφάλιοι κάτι που άλλοτε θα έκαναν υπό την επήρεια αλκοόλ. Το κίνημα του sober curious έφτασε μέχρι το Netflix και τη σειρά ***Emily in Paris***, με την ηρωίδα να αναφέρεται σε αυτό προσπαθώντας να πλασάρει την ιδέα της για τα μη αλκοολούχα ποτά.



Το αυξανόμενο ενδιαφέρον της εστίασης και της βιομηχανίας των ποτών για τη νέα αυτή τάση δεν είναι πάντως μυθοπλασία. Η βιομηχανία μη αλκοολούχων ποτών έχει γίνει η τρίτη ταχύτερα αναπτυσσόμενη κατηγορία στις ΗΠΑ τα τελευταία δύο χρόνια, σύμφωνα με την εταιρεία δεδομένων Numerator. Ένα παράδειγμα βρίσκεται στον κλάδο της ζυθοποιίας. Όλο και περισσότερες εταιρείες σπεύδουν να κολλήσουν το 0.0 δίπλα στα πασίγνωστα brands τους. Η αγορά της μπίρας χωρίς αλκοόλ έχει αυξηθεί από 18,5 δισεκατομμύρια δολάρια το 2018 σε 21,3 δισεκατομμύρια δολάρια το 2023 και αναμένεται να διπλασιαστεί έως το 2033, σύμφωνα με τη Future Market Insights.

«Δεν ντρέπονται να ζητήσουν ποτό χωρίς αλκοόλ»

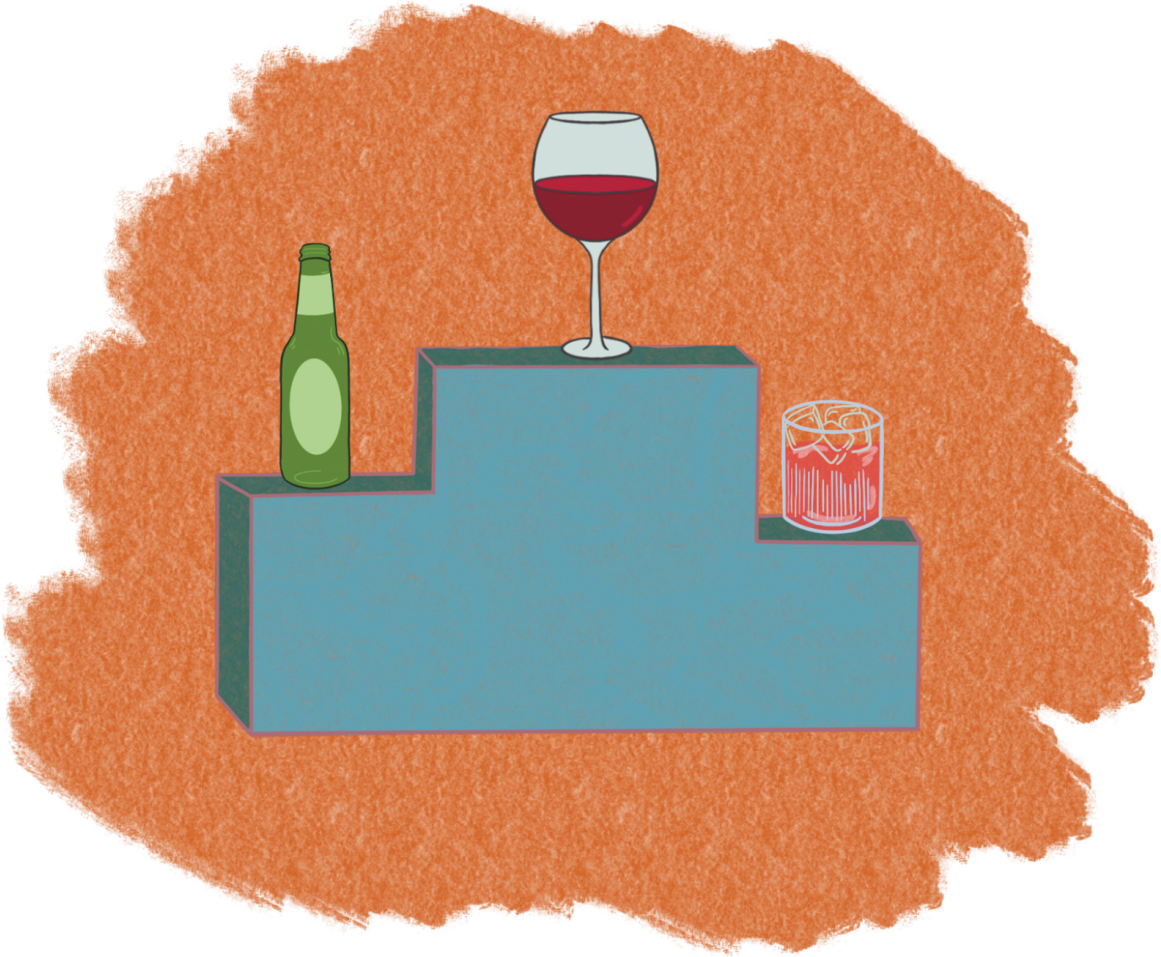
Ο Μάριος Ηλιόπουλος εργάζεται στην εστίαση πάνω από 30 χρόνια, ενώ είναι καθηγητής Οινολογίας, bar management και hospitality σε ΙΕΚ. Τον τελευταίο ενάμιση χρόνο είναι υπεύθυνος μπαρ στο Felicita, στο κέντρο της Αθήνας, στον κατάλογο του οποίου θα βρει κανείς έξι mocktails. «Εάν τη μέρα σερβίρουμε 200 κοκτέιλ, το 10% από αυτά είναι χωρίς αλκοόλ. Παλαιότερα ήταν το 1%. Η διαφορά είναι τεράστια. Κάθε χρόνο, όλο και περισσότεροι επιλέγουν ποτά χωρίς αλκοόλ. Οι πελάτες δεν ντρέπονται πια να τα ζητήσουν. Παλιότερα ντρέπονταν να το πουν ακόμη και στη σερβιτόρα ή στο μπαρ. Τώρα ο κόσμος είναι πιο ανοιχτός».

Πιστεύει πως η τάση της γενιάς Ζ να επιλέγει μη αλκοολούχα ποτά αναπτύσσεται ιδιαίτερα στην Αμερική και ότι, μολονότι εμφανίζεται στη χώρα μας ακόμη σε μικρή κλίμακα, τα σημάδια της είναι ορατά. Τονίζει όμως πως ακόμα το κόστος των μη αλκοολούχων ποτών είναι μεγάλο – δεν διαφέρουν, δηλαδή, ιδιαίτερα από τα αντίστοιχα αλκοολούχα. «Παλαιότερα, αν πίναμε ένα ποτό και δεν μας άρεσε, λέγαμε “δεν πειράζει, θα πάω στο διπλανό μαγαζί”. Τώρα ο κόσμος θα πιει ένα ή δύο ποτά και θα θέλει να είναι ωραία. Δεν υπάρχει η ίδια οικονομική άνεση, έχουν ακριβύνει τα πάντα. Όταν πίνεις ένα ποτό με ή χωρίς αλκοόλ, πρέπει να το ευχαριστηθείς. Πιστεύω πως στο μέλλον σε όλους τους καταλόγους των μαγαζιών θα υπάρχουν ποιοτικά κοκτέιλ χωρίς αλκοόλ. Η τάση θα συνεχίσει να μεγαλώνει».

Σοκάροντας τους γονείς

Ο Γουίλιαμ Χάιγκαμ, συγγραφέας του βιβλίου ***The Next Big Thing***, υποστηρίζει στο ***Newsweek*** –σε μια αρκετά φιλόδοξη θεωρία– ότι η απομάκρυνση των νέων από το αλκοόλ αποτελεί μια μορφή αντίδρασης απέναντι στους γονείς. Σύμφωνα με τον Χάιγκαμ, τα τελευταία 100 χρόνια οι νέοι εμφανίζουν την τάση να αντιδρούν με

τρόπο επαναστατικό απέναντι στους συντηρητικούς γονείς τους. «Θα μπορούσε να ισχύει τώρα το αντίστροφο;» αναρωτιέται. «Μήπως τα παιδιά “ηδονιστών” γονέων αντιδρούν απέναντί τους υιοθετώντας πιο συντηρητικές συμπεριφορές;» Αν έχεις μεγαλώσει βλέποντας τους γονείς σου να εξαρτώνται απ’ το αλκοόλ, θα μπορούσε η εικόνα τους να σε αποτρέψει από το να καταναλώνεις αλκοόλ και να κάνεις έναν πιο «συντηρητικό» τρόπο ζωής; «Ποιος είναι ο τρόπος για να τους σοκάρεις; Ίσως μένοντας νηφάλιος». Η αυξανόμενη έμφαση που δίνει η νέα γενιά στη σημασία της ψυχικής υγείας είναι επίσης καθοριστική. «Σε αντίθεση με τις παλαιότερες γενιές, που συχνά κατέφευγαν στο αλκοόλ ως κύριο μέσο διαχείρισης του άγχους, οι σημερινοί νέοι είναι πιο ενημερωμένοι για τις φυσιολογικές και ψυχολογικές συνέπειες της κατανάλωσής του. Γνωρίζουν ότι η προσωρινή ευχαρίστηση που προσφέρει το αλκοόλ συχνά υπερκαλύπτεται από τις μακροπρόθεσμες αρνητικές επιπτώσεις στην ψυχική υγεία».



Απέναντι λοιπόν στο «μαγικό» αλκοόλ που έχει την ικανότητα να καμουφλάρει τα προβλήματα και να φέρνει κάποια χαρά, η γενιά Ζ μοιάζει σήμερα να επιλέγει μια εναλλακτική οδό. Θα μπορούσαμε άραγε να κάνουμε λόγο για τη σταδιακή φθορά ενός καταναλωτικού προϊόντος που στο δεύτερο μισό του 20ού αιώνα έγινε προέκταση του χεριού μας; «Όταν σκέφτεσαι το διακύβευμα», καταλήγει ο Αργύρης, «αναρωτιέσαι αν υπήρχε πραγματικά λόγος που το αλκοόλ είχε τέτοια θέση στη ζωή σου».

Μαθητές και νέοι: Τι λένε οι έρευνες για την Ελλάδα

Τα υψηλότερα ποσοστά κατανάλωσης οινοπνευματωδών τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα σημειώνονται στους άνω των 55 ετών (>10%), ενώ στις ηλικιακές κατηγορίες των 35-44 και 15-24 ετών καταγράφονται τα υψηλότερα ποσοστά λιγότερο συχνής εβδομαδιαίας κατανάλωσης αλκοολούχων ποτών (τουλάχιστον 3 ημέρες την εβδομάδα: ≥8,0%).

Παρατηρείται διαχρονικά μείωση στο ποσοστό του πληθυσμού ηλικίας άνω των 15 που καταναλώνει καθημερινά ή σχεδόν καθημερινά αλκοολούχα ποτά: Το 2014 το ποσοστό ήταν 6,9% (καταγράφεται μείωση 28,9% σε σχέση με το 2009), ενώ το 2019 το ποσοστό ήταν 5,9% (καταγράφεται μείωση 14,5% σε σχέση με το 2014).
Έρευνα Υγείας της Ελληνικής Στατιστικής Αρχής (ΕΛΣΤΑΤ), 2019

Τα ποσοστά για την κατανάλωση αλκοόλ και τη μέθη στους εφήβους 11-15 ετών στην Ελλάδα εμφανίζουν σταθερότητα ή/και τάση μείωσης. Για την περίοδο 2014-2022 (και ειδικά για την τετραετία 2018-2022) οι δείκτες κατανάλωσης αλκοόλ στους 15χρονους μαθητές, οι δείκτες μέθης σε ολόκληρη τη ζωή τους και οι δείκτες για πρόσφατη μέθη μειώνονται.
Πανελλήνια έρευνα του Ερευνητικού Πανεπιστημιακού Ινστιτούτου Ψυχικής Υγιεινής (ΕΠΙΨΥ), 2022

Τι προκαλεί το αλκοόλ στο σώμα μας

Ζητήσαμε από ειδικευμένους γιατρούς και ψυχολόγους να μας λύσουν τις πιο κοινές απορίες γύρω από το ζήτημα

Υπάρχουν «καλύτερα» ποτά από άλλα;

Τόσο το κόκκινο όσο και το λευκό κρασί είναι πλούσια σε αντιοξειδωτικές πολυφαινόλες, ενώ το κόκκινο διαθέτει ένα ακόμα ισχυρό αντιοξειδωτικό, τη ρεσβερατρόλη, που έχει συσχετιστεί με χαμηλότερο κίνδυνο καρδιοπαθειών. Επίσης, οι μπίρες με χαμηλότερα ποσοστά αλκοόλ —Λάμπρος Μελίστας, κλινικός διαιτολόγος – διατροφολόγος, διδάκτορας Χαροκοπείου Πανεπιστημίου

Πόσο αλκοόλ τη μέρα είναι ασφαλές να πίνουμε;

Ένα στάνταρ ποτό την ημέρα για τις γυναίκες και δύο για τους άντρες ή αλλιώς 7 και 14 ποτά αντίστοιχα την εβδομάδα. Αυτό ισοδυναμεί με μία μπίρα 330 ml, με 140 ml κρασί ή με ένα σφηνάκι με περιεκτικότητα 40% σε αλκοόλ. *—Γιάννης Κοσκινάς, ομότιμος καθηγητής Παθολογίας – Ηπατολογίας ΕΚΠΑ*

Γιατί είναι πιο ευαίσθητες οι γυναίκες;

Ένα ένζυμο στα κύτταρα του στομάχου που ουσιαστικά μεταβολίζει την αλκοόλη, είναι μικρότερο σε ποσότητα στις γυναίκες. Στον γυναικείο οργανισμό επίσης υπάρχει λιγότερο νερό από ό,τι στον αντρικό, με αποτέλεσμα να μεταβολίζεται περισσότερο αλκοόλ στο ήπαρ. *—Γιάννης Κοσκινάς*

Πώς επηρεάζει το αλκοόλ το γαστρεντερικό μας σύστημα;

Διευκολύνει την ανάπτυξη γαστροοισοφαγικής παλινδρόμησης ενώ κάποια ποτά, όπως τα ζυμωμένα και μη αποσταγμένα, αυξάνουν τα επίπεδα της γαστρίνης και την έκκριση γαστρικού οξέος. Επίσης, συμβάλλει στην ανάπτυξη επιφανειακής γαστρίτιδας και χρόνιας ατροφικής γαστρίτιδας, αν και δεν έχει αποδειχθεί ότι προκαλεί πεπτικό έλκος. *—Κωνσταντίνα Παρασκευά, πρόεδρος Ελληνικής Γαστρεντερολογικής Εταιρείας*

Πώς επηρεάζει το βάρος μας;

Το σώμα αντιμετωπίζει το αλκοόλ ως τοξίνη και δίνει προτεραιότητα στον μεταβολισμό του έναντι άλλων μακροθρεπτικών συστατικών (υδατάνθρακες, λίπη, πρωτεΐνες). Αυτό επιβραδύνει τον μεταβολισμό του λίπους και των υδατανθράκων και «κουράζει» το ήπαρ. Μάλιστα, το αλκοόλ μπορεί να χρησιμοποιηθεί για ενέργεια από τον οργανισμό αντί για το λίπος, οδηγώντας έτσι στην αποθήκευση λίπους. Ως προς τη διαχείριση βάρους, το αλκοόλ είναι πλούσιο σε κενές θερμίδες (7 θερμίδες ανά γραμμάριο, με ελάχιστα έως καθόλου θρεπτικά συστατικά). *—Λάμπρος Μελίστας*

Πότε «επανέρχεται» το συκώτι αν σταματήσουμε να πίνουμε;

Από τα άτομα που καταναλώνουν μεγάλη ποσότητα αλκοόλ, το 80-90% θα αναπτύξει λίπος στο συκώτι, φλεγμονή όμως θα κάνει περίπου το 10-20% και ένα αντίστοιχο ποσοστό θα καταλήξει σε αυτό που λέμε κίρρωση, στην ανάπτυξη δηλαδή ουλών στο συκώτι. Συνήθως όσον αφορά την ελαφρά λίπωση του ήπατος, εάν δεν υπάρχει άλλος παράγοντας (μεταβολικό σύνδρομο, παχυσαρκία, αυξημένη χοληστερίνη), σε διάστημα εβδομάδων ή μηνών το λίπος στο συκώτι μπορεί να υποχωρήσει εντελώς και η κατάσταση να είναι αναστρέψιμη. *—Γιάννης Κοσκινάς*

Βοηθάει το αλκοόλ στην ψυχολογία μας;

Για πολλούς το ποτό λειτουργεί ως ένα μέσο που τους διευκολύνει στις κοινωνικές αλληλεπιδράσεις. Οι περισσότεροι άνθρωποι που εθίζονται στο αλκοόλ ξεκινούν τα πρώτα τους μεθύσια στην εφηβεία. Σταδιακά, χτίζουν την πεποίθηση ότι μόνο μέσω του αλκοόλ μπορούν να επιτύχουν στις κοινωνικές επαφές, και αυτή η πεποίθηση γίνεται η βάση της εξάρτησής τους. Όταν μέσω της θεραπείας αποκτούν απόσταση από το αλκοόλ, αρχίζουν να επανεξετάζουν τις πεποιθήσεις τους, αφού αντιλαμβάνονται πως ενώ πίστευαν ότι το ποτό τούς χαλάρωνε και τους βοηθούσε να σκέφτονται τα προβλήματά τους με πιο ήρεμο τρόπο, τελικά απλώς τους έκανε να τα αποφεύγουν. *—Αλεξάνδρα Γώγου, κοινωνιολόγος, ψυχοθεραπεύτρια, σύμβουλος εξαρτήσεων στο ΚΕΘΕΑ*

(Πηγή: Περιοδικό «Κ»*)*