

Heart Failure Awareness Days 2024

Activities report post HFAD

Country: Greece

Name of reporters: Alexia Stavрати, Aikaterini Naka,
Aikaterini Fountoulaki, Vaso Bistola, Ioannis Leontsinis



HFA
Heart Failure
Association

 European Society of Cardiology

We aimed to

Cultivate interest for early HF detection

Augment awareness

Recommend healthy lifestyle habits

Educate on HF treatment options

So We became

- **Informative:** Explained what heart failure is, its symptoms, and risk factors.
- **Preventive:** Shared tips on lifestyle changes to reduce risk of HF (e.g., diet, exercise, smoking cessation).
- **Supportive:** Provided resources for family members and their caregivers.

Using

- **Media: Newspapers, radio, TV.**
- **Digital Media: websites, Social Media, email & newsletters.**
- **Community Outreach: Health Centers, Community centers, local events, Open Day Clinics.**
- **Partnerships: Collaboration with healthcare organizations, hospitals, Municipalities**

Programme and events (summary)

Public events (organised in cities as Thessaloniki, Veria, Larissa, Athens, Alexandroupolis, Heraklion, Ioannina, Arta, Drama, Edessa, Kavala Kalamata)

We spread the message of the new era with more treatment options available in HF management

Open Day clinics (Public Hospitals in Thessaloniki, Larissa, Kavala, Athens, Alexandroupolis, Ioannina, Drama, Edessa)

We helped unmasking undiagnosed cases and taught General Practitioners and Nurses about the diagnostic process

TV-Radio interviews and Press Releases (Dr Alexia Stavrati, Prof A Naka, Prof G Chalikias, Dr Maragoudakis, G. Lignos etc)

Newsletters to all our members to embrace the National effort

Digital promotional materials to all HFWG members

TV and radio spot, as well as printed media

Printed materials offered to the public by our members, specialized in HF

Letter to the local medical associations and authorities of Greece about HF

Meeting with the Minister of Health and Authorities about recognition of of the disease and HF care facilities



**16 April- 15 May
2024**

Under the auspices and support of:



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
HELLENIC SOCIETY OF CARDIOLOGY

Public Event No 1

19 April-Thessaloniki

Brief lecture on heart failure recognition - QAs about living with HF and combined screening clinic

Clinical examination, ECG, ECHO, NTproBNP

Organized by Dr I. Zarifis, Head of Cardiology Department and Dr Alexia Stavрати, head of Heart Failure Unit

**VENUE: Social Welfare Centre – Agios
Panteleimonas – Nursing Home**

Team

Doctors: A. Stavрати, St. Al Kagiet, N. Tsianakas,
Pr. Mourvetidis

Nurses : A. Ntenta

Medical Student: M. Foti



Public Event No 2

23 April-Veria

Lecture on heart failure recognition - QAs about living or caring people with HF

Venue 2nd Open Care Center for the Elderly, Veria City Centre

Organized by E. Sdogkos, Z. Stalidou, A. Sideri, I. Vogiatzis



Public Event No 3

24 April-Larissa

Engage a public information desk and leaflets for citizens in downtown Larissa City

Organized by Cardiology Department of University Hospital of Larissa:

C. Pantsios, I. Leventis, N. Chrisakis,
Assoc. Prof. G. Giamouzis



Public Event No 4

24 April -Athens

**Lecture on heart failure recognition - QAs
about living or caring people with HF**

Run by S. Vakrou, I. Ntalakouras, G. Lignos

2nd Senior recreation centre

In cooperation with GALATSI Municipality-
Attica



0-02-05-74ae7346fa55fa7e06deac40bae234bc938c5542af0ba81f0ebb19de465740_a53a1c44cce1a1.mp4



Public Event No 5

25 April-Athens

**Lecture on heart failure recognition - QAs
about living or caring people with HF**

Screening for HF

Run by A. Ntalianis, G. Velissaris S. Vlachos, G. Lignos



3rd Senior recreation centre

In cooperation with GALATSI Municipality

Public Event No 6

26 - 28 April, Alexandroupolis
University department of
Cardiology

Information stand - leaflets
Discussion on early HF, recognition
of the disease and local HF care
facilities



Public Event No 7

28 April, Ioannina

Building an effective HF Network

HF experts and Regional Primary Care Physicians

University Hospital, Ioannina

Educating young trainees



Β' Καρδιολογική Κλινική Π. Γ. Ν. Ιωαννίνων Τμήμα Ιατρικής, Σχολή Επιστημών Υγείας Πανεπιστήμιο Ιωαννίνων

Ευρωπαϊκή Εβδομάδα Ενημέρωσης για την Καρδιακή Ανεπάρκεια
Η Καρδιακή Ανεπάρκεια στην ΠΦΥ

26 Απριλίου Παρασκευή Με Διαδραστική Συμμετοχή & Συζήτηση
Αμφιθέατρο ΠΓΝΙ

18.00-18.40	Η καρδιακή Ανεπάρκεια στην ΠΦΥ- Προκλήσεις και Διαχείριση Νάκα Κ. Κατερίνα Καθηγήτρια Καρδιολογίας
Συζήτηση - Σχολιασμός	Γενικοί Ιατροί Κέντρων Υγείας Νομού Ιωαννίνων
18.40-19.10	Διαχείριση Ασθενή με Καρδιακή Ανεπάρκεια με Μειωμένο Κλάσμα Εξώθησης. Ο ρόλος της ΠΦΥ. Μπεχλιούλης Άρης
Συζήτηση - Σχολιασμός	Γενικοί Ιατροί Κέντρων Υγείας Νομού Ιωαννίνων
19.10-19.40	Διαχείριση Ασθενή με Καρδιακή Ανεπάρκεια με Διατηρημένο Κλάσμα Εξώθησης. Ο ρόλος της ΠΦΥ. Γκαρτζονίκας Ηλίας
Συζήτηση - Σχολιασμός	Γενικοί Ιατροί Κέντρων Υγείας Νομού Ιωαννίνων
19.40-20.20	Διαχείριση Ασθενή με Οξεία Καρδιακή Ανεπάρκεια. Ο ρόλος της ΠΦΥ. Ράμμος Αηδόνης
Συζήτηση - Σχολιασμός	Γενικοί Ιατροί Κέντρων Υγείας Νομού Ιωαννίνων

Public Event No 8

26 May, Arta

Public event, Arta Gen Hospital

Organized by 2nd University Cardiology Department,
University Hospital of Ioannina –Cardiology
Department of Arta –Medical Association Of Arta



Β' Καρδιολογική Κλινική
Π.Γ.Ν. Ιωαννίνων
Μονάδα Καρδιακής
Ανεπάρκειας

Ιατρικός Σύλλογος
Αρτας

26 Μαΐου, 2024
Ώρα Έναρξης: 11.00πμ
Αίθουσα Επιμελητηρίου
Αρτας

Καρδιολογική Κλινική
Γ.Ν. Αρτας

Μην αγνοείς τα συμπτώματα!
Νιώσε την καρδιά σου...

Ημέρες Ευαισθητοποίησης για την
ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ

Οι Πολίτες ροιτούν
Οι Είδηκοι ασαντινόν

Πρόεδροι - Καλωσόρισμα: Α. Κ. Μγάλης, Κ. Σκορόδης, Ε. Χαριμής

11.15- 11.35 Τι είναι η Καρδιακή Ανεπάρκεια και πώς μπορεί να προληφθεί;

Κατερίνα Κ. Νάκα
Καθηγήτρια Καρδιολογίας

11.40- 11.55 Αρτηριακή Υπέρταση- Η σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης και αντιμετώπισης

Ηλίας Γκαρτζονίκας
Β' Καρδιολογική Κινική ΠΓΝΙ

12.00- 12.15 Κολπική Μαρμαρυγή- Η σημασία της έγκαιρης αναγνώρισης και αντιμετώπισης

Σπυρίδων- Αθανάσιος Στάρος
Β' Καρδιολογική Κινική ΠΓΝΙ

12.20- 12.35 Ο ρόλος της Άσκησης στην πρόληψη και διαχείριση των καρδιαγγειακών νοσημάτων

Ηλέκτρα Στάμου
Β' Καρδιολογική Κινική ΠΓΝΙ

Η Καρδιακή
Ανεπάρκεια
είναι

συχνή
σοβαρή
αντιμετωπίσιμη

Σε συνεργασία με



Ομάδα Εργασίας Καρδιακής Ανεπάρκειας της
Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας

Public Event No 9

26 May

Public event, General Hospital of Arta

Organized by 2nd University Cardiology Department,
University Hospital of Ioannina –Cardiology
Department of Arta –Medical Association of Arta



HFA
Heart Failure
Association



Public Event No 9

22 May, Senior Recreation Center of Doxato, Drama

29 May, Senior Recreation Center of Kalampaki, Drama

Lecture on HF recognition - QAs about living or caring people with HF

Organized and run by Ch. Mpakopoulos



Public Event No 10

Public Event in Edessa, 22-24 April

Lecture to the Citizens, Cardiology Department, General Hospital of Edessa
(K.Oikonomou, I. Karadoumanis, K. Efthimiades)

Screening for HF Evaluation for undetected HF in asymptomatic
population.



Public Event No 11 Heraklion of Crete, 15 May

Cardiology Department of University, Crete

Information stand - leaflets for public

(G. Kochiadakis, Professor of Cardiology-President HCS and K. Fragkiadakis,
S. Zervakis, G. Badouvas, E. Zacharis)



Open Clinic No 1

16, 17 April

Screening and awareness clinic

Clinical examination, ECG, ECHO, NTproBNP > 50 individuals

Organized by Dr I. Zarifis, Head of Cardiology Department and Dr Alexia Stavrati, Head of Heart Failure Unit



VENUE : Heart Failure Unit – GEORGIOS PAPANIKOLAOU HOSPITAL

**Doctors: I. Zarifis, A. Stavrati, K. Polymeropoulos,
St. Al Kagiet, K. Tsantekidis, L. Tsigkriki, G.
Sidiropoulos, N. Tsianakas, Pr. Mourvetidis, G.
Spagos, P. Lazaridis**

Nurses : A. Ntenta

Medical Student: M. Foti



Open Clinic No 2

21-23 April

Screening for HF Evaluation for undetected HF in asymptomatic population

Organised by Cardiology Department of University Hospital of Larissa

C. Pantsios, I. Leventis, N. Chrisakis, Assoc. Prof. G. Giamouzis



Open clinic No 3

24 April

Lectures to citizens, patients and their relatives about Heart Failure

Screening clinic: clinical examination, ECG, ECHO, NTproBNP

*Organized by N. Kampouridis, I. Stratakis, D. Makrigiannis
Kavala General Hospital*



Open clinic No 4

25, 26 April

Screening for HF

Clinical examination, ECG, ECHO, proBNP – targeted action in 65 high risk individuals

Run by P. Nikolopoulos, S. Vlachos, I. Leontsinis, V. Bistola, I. Ntalakouras, G. Lignos

4th and 5th Community clinic

In cooperation with Athens Municipality



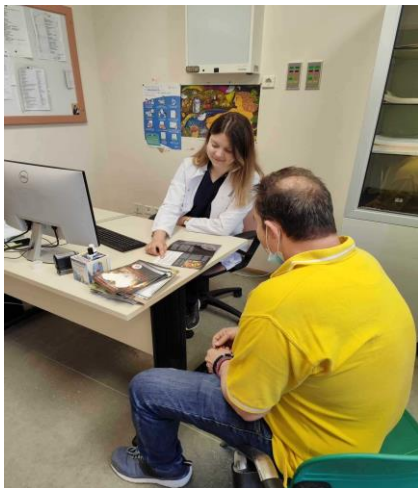
Open clinic No 5

26 April

Screening and awareness clinic

*Organized by University Cardiology Department,
University Hospital of Alexandroupolis,*

*Georgios Chalikias, Belkis Malkots and Prof.
Dimitrios N. Tziakas*



Open Clinic No 6

26-28 April

Screening clinic – University Ioannina Hospital

Organized by 2nd University Cardiology Department, University Hospital Ioannina



Open clinic No 7

30 April

Lectures to citizens, patients and their relatives about Heart Failure Screening clinic

Clinical examination, ECG, ECHO, NTproBNP

Organized by Ch. Chatzieftheriou, N. Gouliaros, L. Stefanidis

Drama General Hospital



Open clinic No 8

2nd Cardiology Department of University, ATTIKON UNIVERSITY HOSPITAL, 25 April

Clinical examination for public and Information stand – leaflets, Discussion about early HF recognition.

*Organized by Professor G. Filippatos,
P Nikolopoulos, A. Vakrou*



Open Clinic No 9

10 May

Lecture to doctors, nurses and citizens about Heart Failure
Cardiology Department, General Hospital of Kalamata
Organized by Dr Manolis Makaris



Open Clinic No 10

Cardiology Department, IPPOKRATEION GENERAL HOSPITAL OF ATHENS

Clinical examination for public and Information stand – leaflets.
Discussion about early HF recognition and local HF care facilities.

Organized by Dr S. Sideris, Head of Department.



Open Clinic No 11

25 April

Cardiology Department, Venizeleio General Hospital,
Heraklion Crete

Clinical examination for public and Information stand, leaflets.
Discussion about early HF recognition and local HF care facilities.
Organized by Dr M. Foukarakis, Head of Department.



Open Clinic No 12

24 April

3rd University Cardiology Department, IPPOKRATEION GENERAL HOSPITAL, Thessaloniki

Clinical examination for public and Information stand, leaflets.

Organized by Prof. V. Vassilikos



Open Clinic No 13

24-25 April

Cardiology Department, EVAGGELISMOS GENERAL HOSPITAL, ATHENS

Clinical examination for public and Information stand, leaflets.

*Organized by Prof A. Trikas
& I. Alexanian*



Press coverage: Radio and TV

- 16,17 April 2024 TV and Radio Interviews by Dr Alexia Stavrati (Head of HF Unit, General Hospital Georgios Papanikolaou, Thessaloniki)

MAIN MESSAGE: “DETECT THE UNDETECTED”



Καρδιακή ανεπάρκεια: Όταν η καρδιά “πονάει” από την επιδημία της σύγχρονης εποχής

ΕΡΤ3

ΕΡΤ3 - ΕΙΔΗΣΕΙΣ

ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ

11/04/24 11:15



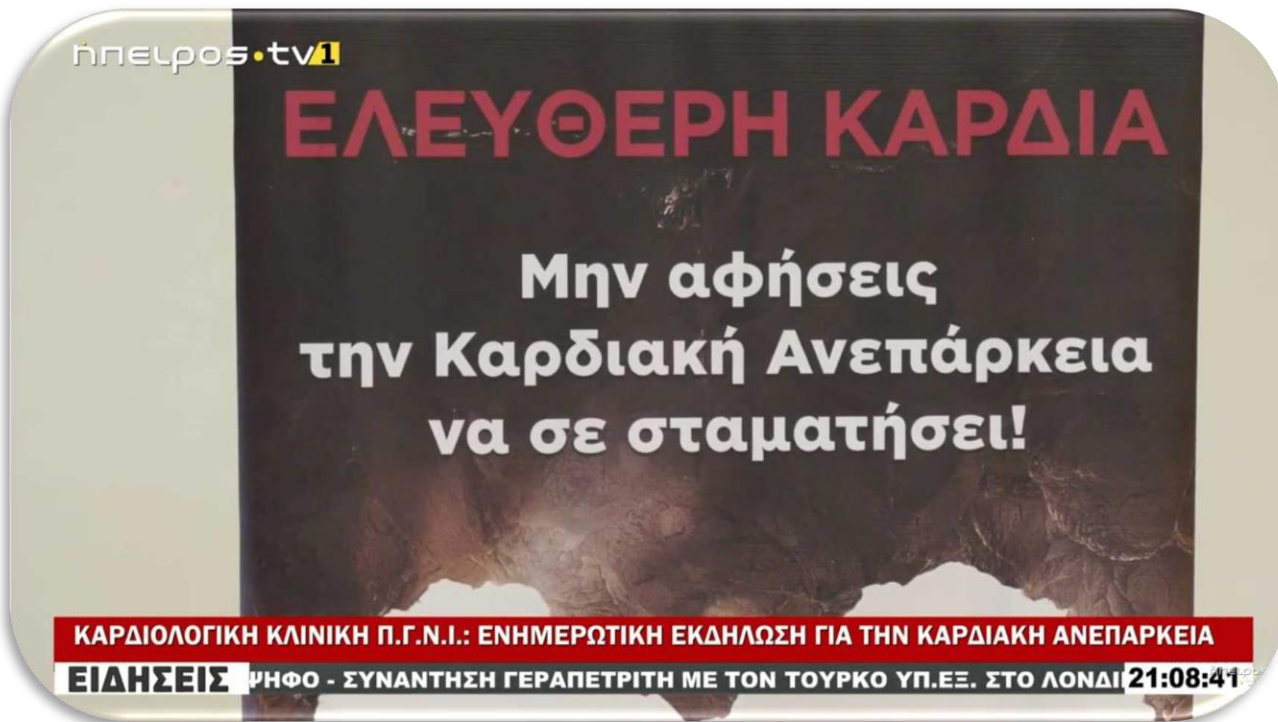
ERT echo 102 FM RADIO: 8/04/2024, <https://www.ertecho.gr/radio/102fm/show/fones-piso-apo-ti-maska/ondemand/649699/h-kardiologos-kai-epistimonika-ypelythyni-tou-ergastiriou-kardiakis-aneparkeias-aleksia-stayratis-ston-102fm-fones-piso-apo-ti-maska-08042024/>
ET 3, TV: 11/04/2024, <https://www.ertnews.gr/roi-idiseon/kardiaki-aneparkeia-i-epidimia-tis-sygchronis-epoxis/>
IATRONET, 10/04/2024, <https://www.iatronet.gr/article/124097/vres-osoys-den-fainontai-h-krymmenh-kardiakh-aneparkeia>

Press coverage: Radio and TV



- *TV presentation and interview Thrakinet:*
<https://www.youtube.com/watch?v=laW3EJnd5qU>

Press coverage: Radio and TV



[Local media link https://www.youtube.com/watch?v=2ojDCK66Ubo](https://www.youtube.com/watch?v=2ojDCK66Ubo)

Publication: Newspapers, Magazines & Internet Sites about HCS Campaign for HF

- <https://www.iatropedia.gr/eidiseis/kardiaki-aneparkeia-enimerotiki-ekstrateia-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia/183935/>
- <https://www.zougla.gr/ygeia/pa8isis-prolipsi/panellinia-kabania-enimerosis-politon-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia-gia-tin-kardiaki-aneparkeia/>
- <https://www.iatronet.gr/article/124389/panellhnia-kampania-enhmeroshs-apo-thn-ellhnikh-kardiologikh-etaireia-gia-thn-kardiakh-aneparkeia>
- <https://www.ertnews.gr/eidiseis/epistimi/evzoia/ygeia/vres-osous-den-fainontai-driseis-enimerosis-gia-tin-kardiaki-aneparkeia-sto-nosokomeio-papanikolaou/>
- <https://www.healthreport.gr/kardiaki-aneparkeia-panellinia-kampania-enimerosis-politon-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia>
- <https://www.thessnews.gr/ygeia-epistimi/papanikolaou-driseis-enimerosis-politon-gia-tin-kardiaki-aneparkeia/>
- <https://www.inewsgr.com/50/panellinia-kabania-enimerosis-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia-gia-tin-kardiaki-aneparkeia.htm>
- <https://www.naftemporiki.gr/clickatlife/1636796/prolavete-tin-kardiaki-aneparkeia-sto-g-papanikolaov/>
- <https://healthdaily.gr/2024/04/09/gnth-papanikolaou-driseis-enimerosis-gia-tin-kardiaki-aneparkeia/>
- <https://marketingweek.gr/nea-epikoinonia-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia/>
- <https://iatro.gr/panellinia-kampania-enimerosis-politon-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia-gia-tin-kardiaki-aneparkeia/>
- <https://www.athensvoice.gr/life/health-fitness/846864/kardiaki-aneparkeia-panellinia-kabania-enimerosis-apo-tin-elliniki-kardiologiki-etaireia/>
- <https://www.iatronet.gr/article/124097/vres-osoyos-den-fainontai-h-krymmen-h-kardiakh-aneparkeia>
- [\(5\) Με αφορμή την Πανευρωπαϊκή Εβδομάδα... - Despoina Limniotaki | Facebook](#)

Newsletter - Invitation to Greek Cardiology Community to embrace the actions

Αγαπητοί συνάδελφοι,

Η Πανευρωπαϊκή Εβδομάδα Ενημέρωσης για την Καρδιακή Ανεπάρκεια έχει φέτος καθορισθεί για το διάστημα τέλος Απριλίου με αρχές Μαΐου. Στα πλαίσια αυτά η Εβδομάδα Ενημέρωσης για τη χώρα μας θα είναι 22-28 Απριλίου, για να είναι εκτός των ημερών του Πάσχα.

Η εκστρατεία ενημέρωσης οργανώνεται κάθε χρόνο από την Ομάδα Καρδιακής Ανεπάρκειας της Ελληνικής Καρδιολογικής Εταιρείας και έχει λάβει στο παρελθόν σημαντικές διακρίσεις (Βραβείο για Best Outdoor Activities 2019, Finalist στο διαγωνισμό Poster 2022, Βραβείο Best Overall Campaign 2023).

Είναι ιδιαίτερα σημαντικό να ενημερωθούν τόσο οι πολίτες όσο και οι γιατροί για την έκταση του προβλήματος της Καρδιακής Ανεπάρκειας, το σημαντικό ποσοστό καθυστερημένης διάγνωσης όπου πλέον οι θεραπείες δεν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές καθώς και τον υψηλό αριθμό αγνώστων περιστατικών.

Θα ήταν ιδιαίτερη χαρά για εμάς και πολύ σημαντικό για τους κατοίκους της περιοχής σας να μετέχετε στις δράσεις που θα οργανωθούν στα πλαίσια της Εβδομάδας Ενημέρωσης για την Καρδιακή Ανεπάρκεια. Η Ο.Ε. Καρδιακής Ανεπάρκειας και η Ελληνική Καρδιολογική Εταιρεία θα στηρίξει ενεργά τις δράσεις σας.

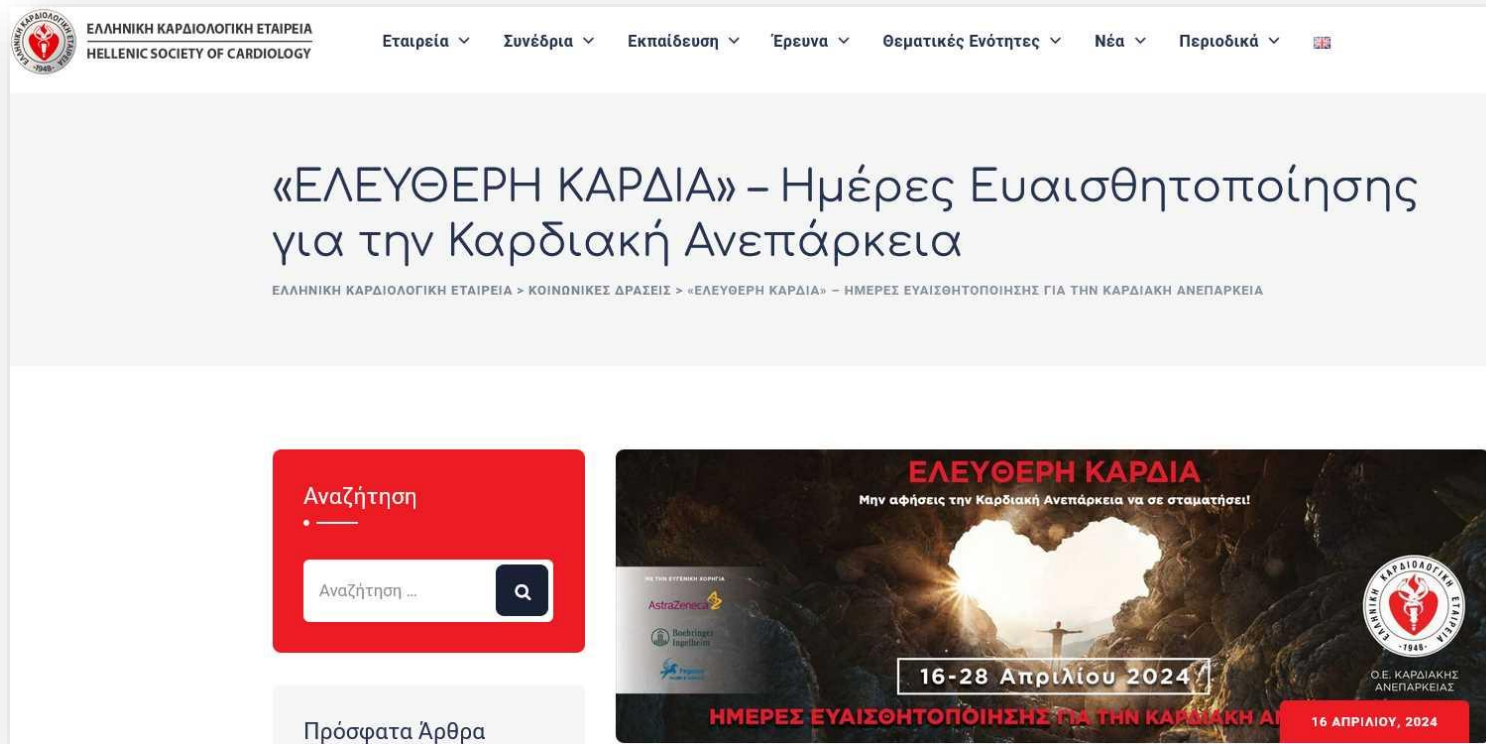
Εφόσον ενδιαφέρεστε να συμβάλετε στην Καμπάνια Ενημέρωσης για την Καρδιακή Ανεπάρκεια παρακαλώ απαντήστε θετικά στο email δίνοντάς μας στοιχεία επικοινωνίας του/των γιατρών που θα λάβουν μέρος ώστε να επικοινωνήσουμε μαζί σας.

Με εκτίμηση

Ο Πρόεδρος της ΕΚΕ

Η Πρόεδρος της Ο.Ε. ΚΑ

Press coverage: Digital material for all HFWDG members



The screenshot shows the website of the Hellenic Society of Cardiology (HSC) for the event «ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ». The header includes the HSC logo and name in Greek and English, and a navigation menu with items like «Εταιρεία», «Συνέδρια», «Εκπαίδευση», «Έρευνα», «Θεματικές Ενότητες», «Νέα», and «Περιοδικά». The main heading is «ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ» – Ημέρες Ευαισθητοποίησης για την Καρδιακή Ανεπάρκεια. Below this is a breadcrumb trail: ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ > ΚΟΙΝΩΝΙΚΕΣ ΔΡΑΣΕΙΣ > «ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ» – ΗΜΕΡΕΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΡΔΙΑΚΗ ΑΝΕΠΑΡΚΕΙΑ. On the left, there is a red search bar with the text «Αναζήτηση» and a search icon. Below it is a button labeled «Πρόσφατα Άρθρα». On the right, there is a large banner for the event. The banner features the title «ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΚΑΡΔΙΑ» in red, the slogan «Μην αφήσεις την Καρδιακή Ανεπάρκεια να σε σταματήσει!», and the dates «16-28 Απριλίου 2024». The banner also includes logos for AstraZeneca, Boehringer Ingelheim, and the HSC logo. At the bottom right of the banner, it says «16 ΑΠΡΙΛΙΟΥ, 2024».

Social media coverage:



Joining forces to reduce HF burden – Public event Arta General Hospital

Live streaming and Web broadcast on demand

<https://www.youtube.com/watch?v=B04QgN4eYgQ>

Printed material for patients

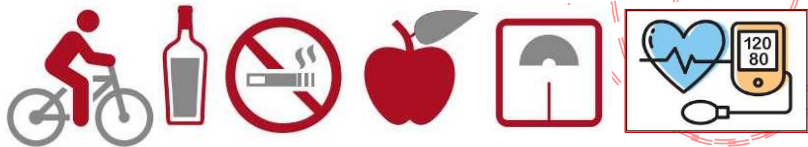


8SELIDO flyer Kardiaki Aneparkeia A 5 - MAY 2024_as printed.pdf

Η Καρδιακή Ανεπάρκεια

- **Είναι συχνή** 26 εκατομ. ασθενείς παγκοσμίως, > 37 εκατομ. χωρίς διάγνωση, Δια βίου κίνδυνος εκδήλωσης 24%
- **Εμφανίζεται με** Δυσκολία εκτέλεσης καθημερινής δραστηριότητας λόγω εύκολης κόπωσης ή δύσπνοιας που επιδεινώνεται με τον καιρό
- **Είναι σοβαρή πάθηση** Η συχνότερη αιτία για εισαγωγή στο νοσοκομείο. Η πενταετής επιβίωση παρά την πρόοδο στη θεραπεία είναι 40-55%
- **Οφείλεται σε** διαφορετικά αίτια με συχνότερο τη στεφανιαία νόσο

Πρόληψη

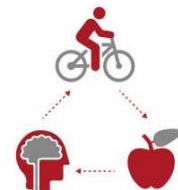
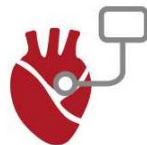


ΜΠΟΡΕΙΣ

1. Να την προλάβεις Οι παράγοντες καρδιαγγειακού κινδύνου (Υπέρταση, κάπνισμα, διαβήτης, παχυσαρκία κ.α.) ευθύνονται για τα περισσότερα περιστατικά. Η «υγιεινή» διαβίωση μπορεί να την αποτρέψει.

2. Να ζητήσεις βοήθεια Η διάγνωση γίνεται εύκολα. Μίλα στο γιατρό σου ή απευθύνσου σε ένα από τα ειδικά κέντρα Καρδιακής Ανεπάρκειας

3. Να την αντιμετωπίσεις Κατάλληλα μέτρα (φάρμακα, παρεμβάσεις, συσκευές) μπορούν να τη θεραπεύσουν ή συχνότερα να ανακουφίσουν τα συμπτώματα. Σε προχωρημένο στάδιο η μηχανική υποστήριξη ή και η μεταμόσχευση αποτελούν πια διαθέσιμες επιλογές.



We finally managed to

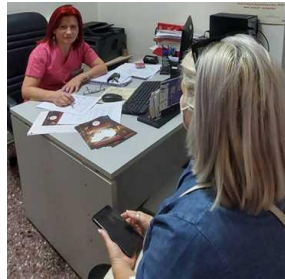
Motivate colleagues and other health professionals about the importance of early detection and treatment

Organise satellite HF hubs

Recruit volunteers for future actions

Emphasize the benefits of novel HF treatment options

Extra pictures



Extra pictures

Heart Failure Awareness Days: “Georgios Papanikolaou” General Hospital, Thessaloniki



Extra pictures



Extra pictures



Extra pictures



<https://pbnews.gr/arta-athroa-symmetochi-kai-megalo-endiaferonstin-imerida-gia-tin-prolipsi-ton-kardiopatheion/>

Under the sponsorship and auspices



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

HELLENIC SOCIETY OF CARDIOLOGY

With Appreciation recognition to the President HCS, Professor G. Kochiadakis, the Board Members and G. Giannoulidou, G. Lignos