Το περιοδικό του

Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ 24
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ -
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020

ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Αδείας 578
PRESS POST X+7 PRESS POST
ΕΛΤΑ Hellenic Post
ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ 21-5443

ΦΟΡΟΕΠΙΛΥΣΗ

ΦΟΡΟΤΕΧΝΙΚΕΣ ΥΠΗΡΕΣΙΕΣ ΣΤΟ ΧΩΡΟ ΣΟΥ

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΜΑΝΟΣ

- Πτυχιούχος του τμήματος Οικονομικών Επιστημών του Οικονομικού Πανεπιστημίου Αθηνών(ΑΣΟΕΕ).
- Master στη Διοίκηση Επιχειρήσεων(MBA), Teesside University.
- Master in Education, Hellenic Open University.
- Certificate ACCA in IFRS.
- Επαγγελματική ταυτότητα Λογιστή - Φοροτεχνικού Α΄ Τάξης (ID:106988).
- Μέλος του ΟΕΕ (ΑΜ:0099453).

Υψηλής Ποιότητας Υπηρεσιών και Εξατομικευμένες Λογιστικές - Φοροτεχνικές Υπηρεσίες που αντιμετωπίζουν ιδανικά τις ανάγκες σας.

- Τήρηση Βιβλίων Απλογραφικών-Διπλογραφικών.
- Επιχειρηματικός Σχεδιασμός, Ίδρυση-Μετατροπή Εταιριών.
- Οργάνωση-Επίβλεψη Λογιστηρίων, Συμβουλευτικές Υπηρεσίες.
- Εργασιακά - Μισθοδοσία .

Τηλ: 6984600883 **www.foroepilisi.com**

Κιν: 6980084933 **email: foroepil@otenet.gr**

ΕΔΡΑ: ΣΟΦΟΚΛΕΟΥΣ 73-75 ΠΕΙΡΑΙΑΣ.

ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιά

Πιστεύοντας ακράδαντα πως η θωράκισή μας απέναντι στον κορονοϊό θα έρθει με τον εμβολιασμό του πληθυσμού, θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας κάποιες σκέψεις στο μήνυμά μου, παίρνοντας αφορμή από την αγωνιώδη προσπάθεια που κάνουμε να ενταχθούμε στους εμβολιασμούς, μαζί με τους υγειονομικούς πρώτης γραμμής.

Η θέση μας στην πρώτη γραμμή δεν χωρά αμφισβήτηση και το αποδείξαμε μέσα στα ιατρεία μας, μόνοι μας, συζητώντας μεταξύ μας και βρίσκοντας τον τρόπο και να θεραπεύουμε και να προστατεύουμε τον εαυτό μας, αλλά και τον ασθενή μας, εφαρμόζοντας ουσιαστικά αυτά τα οποία είχαμε διδαχθεί να εφαρμόσουμε όταν θα χρειαστεί.

Όλοι μας μέσα από τις εμπειρίες μας, βάλαμε ένα λιθαράκι σε αυτό που λέμε «ασφαλής άσκηση της οδοντιατρικής σε καιρό πανδημίας». Όλοι μας και μόνοι μας!!! Οι παλαιότεροι μέσα από την εμπειρία μας και οι νεότεροι με την φρεσκάδα τους και τον παρορμητισμό τους. Βασικό ρόλο σε όλα αυτά, έπαιξε και η καθημερινή επικοινωνία την οποία είχαμε με όλα τα μέσα που διαθέτουμε.

Πιστεύω ότι η συλλογική μάχη δίνεται και δίνεται με επιτυχία με τους Συλλόγους και την Ομοσπονδία. Πολλές φορές όμως προβληματίζομαι με τις δύο πλευρές της άσκησης της επιστήμης μας, αυτό που λέμε διφυούς χαρακτήρα. Την πλευρά του υγειονομικού και την πλευρά του επαγγελματία. Θεωρώ ότι πρέπει να βρούμε τον τρόπο, αυτές οι δύο πλευρές να είναι παράλληλες και να πο-

ρεύονται πάντα μαζί και όχι σταυροδρόμι στο οποίο τείνουν να συναντηθούν και ξανά απομακρύνονται, ανάλογα με τις συνθήκες και το τι προσπαθούμε να επιτύχουμε. Όταν καταφέρουμε να το συνειδητοποιήσουμε και να το επιτύχουμε, γιατί καλώς ή κακώς αυτή είναι η πραγματικότητα, τότε θα είναι σε όλους γνωστή η θέση μας στην πρώτη γραμμή υγειονομικών, θα είναι γνωστό το τι πραγματικά προσφέρουμε στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας της χώρας μας και θα καταφέρουμε να ασκούμε την επιστήμη μας, όντας καλύτεροι επαγγελματίες.

Εύχομαι το 2021 να έχουμε υγεία και δύναμη και με τις εμπειρίες που αποκτήσαμε να καταφέρουμε ακόμα καλύτερα πράγματα.

Μιχάλης Αγρανιώτης
Πρόεδρος του Ο.Σ.Π.

Το περιοδικό του

Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ - ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020

Εκδότης:
Μιχάλης Αγρανιώτης
Ζέας 143,
18534 Πειραιάς
Τηλ: 210 4113513

Νοταρά 71,
Τηλ.: 210 4171234 -
Fax: 210 4137751
e-mail: info@osp.gr
site: www.osp.gr

Αρ. Τεύχους 24
Κωδικός Εντύπου:
21-5443

Σχεδίαση - Εκτύπωση:
STILVOPRESS
Graphic Arts

περιεχόμενα

Μήνυμα Προέδρου 3

Εισήγηση του κυρίου Αγρανιώτη στον τομέα υγείας.....5
Ραδιομαραθώνιος κατά της φτώχειας 5
Επίσκεψη Βουλευτού κ.Μανωλάκου 6
Ερώτηση στη Βουλή 6
Αντιμετώπιση ασθενών με Covid-19 8

Τα νέα της Προληπτικής 12
Το οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής Σινά 12

Νέοι καιροί - Νέα ήθη.....16
Πρόγραμμα σεμιναρίων εξ' αποστάσεως εκπαίδευσης ΟΣΠ
Ιανουάριος 2021 17

Η «Ευθύνη» του οδοντίατρου κατά την άσκηση της οδοντιατρικής.....20
Από προθεσμία σε προθεσμία. Μία επισκόπιση της χρονιάς 21
Οδοντίατρος και ΕΣΠΑ: Μια πολύ σπάνια συνεύρεση! 22
Τα ξύλινα τείχη και οι αθάνατοι Σαλαμινομάχοι 26
ΑΔΟΛΦΟΣ ΧΙΤΛΕΡ: Ο θεός της Άριας φυλής ή
ένας απλός θνητός που φοβόταν τον οδοντίατρο; 27

Η οδοντίατρος μιλά για τα γλυκά μας Χριστούγεννα!...
Η μελαγχολία των Χριστουγέννων 30
(«Μη σε μέλει μόνο το μέλι!...») 33
Γελοιογραφίες από τον Κώστα Γκάτζιο 34

Συντακτική Επιτροπή:

Δημόπουλος Ανδρέας, Υπεύθυνος Επιτροπής Περιοδικού, Μέλος Δ.Σ. του ΟΣΠ

Βασιλική Σταματάκη, Β' Αντιπρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής

Σεληνίδου Αγγελική, Πρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής

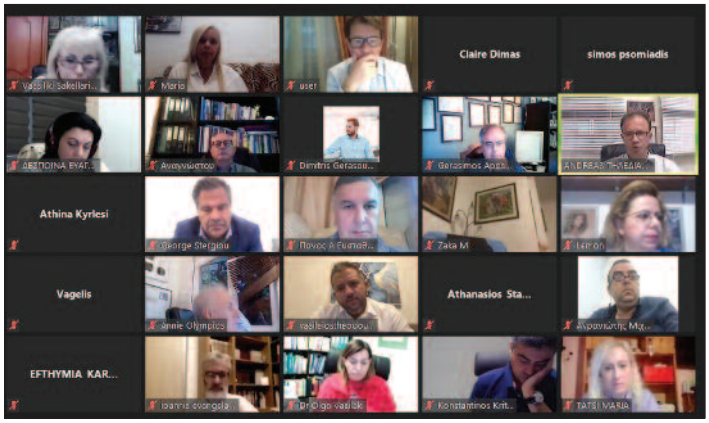
Καλούμενου Βέρα, Συντονίστρια Επιστημονικού Τμήματος Ο.Σ.Π.

Ρεπορτάζ:

Βασιλειάδου Σοφία, Υπεύθυνη Επιτροπής Δημοσίων Σχέσεων

Αγραπίδου Μαρία, Μέλος Επιτροπής Δημοσίων Σχέσεων

Εισήγηση του κυρίου Αγρανιώτη στον τομέα υγείας



Την Πέμπτη 22 Οκτωβρίου και ώρα 18:00 το απόγευμα, ο Τομέας Υγείας της Νέας Δημοκρατίας, πραγματοποίησε τηλεδιάσκεψη του κλάδου Ιατρών. Έλαβαν μέρος γιατροί από όλη την Ελλάδα και συζητήθηκαν οι νεότερες εξελίξεις της πανδημίας covid-19 και οι μεταρρυθμίσεις που πρέπει να γίνουν στην Πρωτοβάθμια Φροντίδα Υγείας.

Ο Πρόεδρος του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά κος Αγρανιώτης Μιχάλης ήταν ο μοναδικός συμμετέχων από τον Οδοντιατρικό Κλάδο. Αναφέρθηκε στα γενικά θέματα της Οδοντιατρικής περίθαλψης στη χώρα μας, ‘όπως τη συνεχιζόμενη μη κάλυψή της από τα ασφαλιστικά ταμεία, την συνεχιζόμενη υποβάθμιση της Οδοντιατρικής στις Δημόσιες Δομές, αλλά και την αδιαφορία με την οποία αντιμετωπίζεται η Οδοντιατρική στην Ελλάδα επί σειρά ετών. Παράλληλα τόνισε ότι οι συνεχείς αυξήσεις στις οικονομικές υποχρεώσεις έχουν ως αποτέλεσμα την δεινή θέση των συναδέλφων.

Στην συνέχεια μίλησε για την πανδημία και τον τρόπο που αντιμετωπίστηκε ο κλάδος μας, καθώς δεν έτυχε της προσοχής που έπρεπε από την πολιτεία ως μέρος της Πρωτοβάθμιας Υγείας.

Επίσης, επισήμανε την παράλειψη της Οδοντιατρικής περίθαλψης από το πρόγραμμα υγείας της Νέας Δημοκρατίας προεκλογικά, και τόνισε ό,τι οι προσδοκίες από τη σημερινή Κυβέρνηση είναι πολύ μεγαλύτερες.

Τέλος, ο Πρόεδρος του Ο.Σ.Π. ζήτησε την δημιουργία Επιτροπής Οδοντιατρικής στον Τομέα Υγείας της Νέας Δημοκρατίας, με συμβουλευτικό χαρακτήρα προς το Υπουργείο Υγείας, με στόχο την βελτίωση της Οδοντιατρικής σε όλα τα επίπεδα. Το παραπάνω αίτημα στάλθηκε με mail στον Τομέα Υγείας.

Ραδιομαραθώνιος κατά της φτώχειας

Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς, ανταποκρινόμενος στο κάλεσμα της Πειραϊκής Εκκλησίας για συμμετοχή στον ραδιομαραθώνιο κατά της φτώχειας που διοργάνωσε ο ραδιοφωνικός σταθμός της Εκκλησίας σε συνεργασία με το MEGA, παρέδωσε δωροεπιταγή τροφίμων μέσω του Προέδρου κ. Μιχάλη Αγρανιώτη.

Αν και μικρής αξίας η δωρεά, ελπίζουμε μεγάλης σημασίας, καθώς προορίζεται για την ανακούφιση συνανθρώπων μας που στερούνται ακόμα και τα βασικά.

Ο Πρόεδρος του ΟΣΠ έκανε χαιρετισμό στο ραδιόφωνο κατά την διάρκεια του ραδιομαραθωνίου και είχε συνάντηση με τον Σεβασμιώτατο Μητροπολίτη Πειραιώς κκ. Σεραφείμ συζητώντας τα τρέχοντα θέματα της επικαιρότητας αλλά και θέματα που αφορούν τον οδοντιατρικό κλάδο.

Επίσκεψη Βουλευτού κ.Μανωλάκου

Στις 23 Οκτωβρίου ο Ο.Σ.Π. δέχθηκε την επίσκεψη του Βουλευτού Α.Πειραιώς και Νήσων κ. Ν.Μανωλάκου. Στη συνάντηση παρουσία του Προέδρου κ. Μ.Αγρανιώτη, του Γ.Γραμματέα κ.Α.Καραγέωργα και της υπεύθυνης Δημ.Σχέσεων κ. Σ.Βασιλειάδου συζητήθηκαν θέματα που αφορούν την οδοντιατρική περίθαλψη στον καιρό της πανδημίας, αλλά και συνολικά, χρόνια προβλήματα που αφορούν τον κλάδο μας και ζητήθηκε η παρέμβαση του κ.Μανωλάκου όπως και όλων των Βουλευτών προς την βελτίωση της οδοντιατρικής περίθαλψης της χώρας μας.

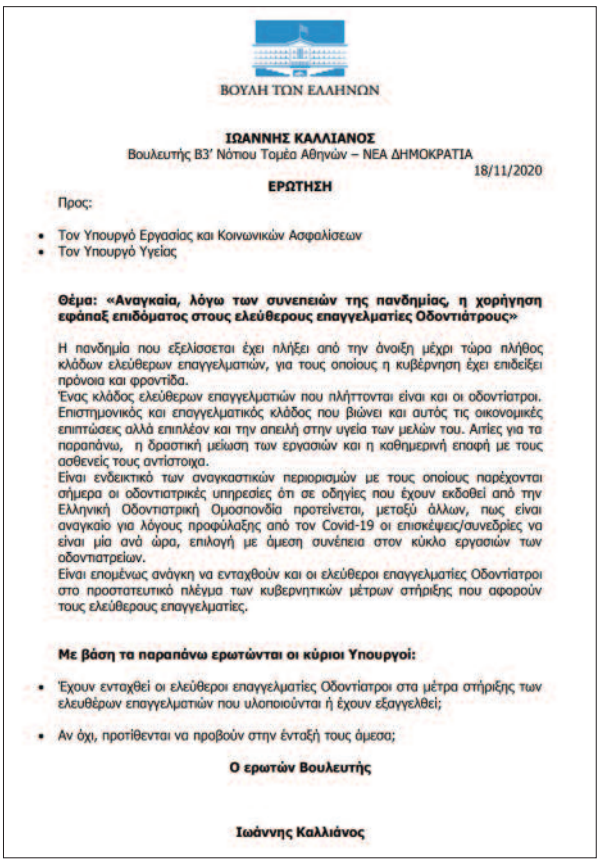
Ερώτηση στη Βουλή

Το 2020 είναι μία δύσκολη χρονιά για εμάς τους οδοντιάτρους. Στο πρώτο lockdown το επάγγελμά μας υπέστη μεγάλη πτώση. Η ενίσχυση του κράτους ελάχιστη... Τα έξοδά μας αυξήθηκαν, καθώς από τον Μάρτιο μεγάλο μέρος των εσόδων μας πηγαίνει σε ΜΑΠ, αντισηπτικά, απολυμαντικά και κάποιοι συνάδελφοι αγόρασαν ακόμη και καθαριστές αέρα.

Στο δεύτερο lockdown τα πράγματα έγιναν χειρότερα. Ο Υπουργός εργασίας κος Βρούτσης ενίσχυσε οικονομικά πολλές πληττόμενες επιχειρήσεις πλην των υγειονομικών, σε αντίθεση με τις δηλώσεις του στην Βουλή. ΔΕΝ ΠΕΡΙΛΑΜΒΑΝΟΝΤΑΙ ΟΙ ΥΓΕΙΟΝΟΜΙΚΟΙ ΣΤΗΝ ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΩΝ (άρθρο 66 του Ν.4756/2020).

Σε μια προσπάθεια στήριξης του Οδοντιατρικού κλάδου ο βουλευτής Νοτίου Τομέα Β' Αθηνών κος Ιωάννης Καλλιάνος έκανε σχετική ερώτηση στην Βουλή.

Τον ευχαριστούμε για την άμεση παρέμβαση του και για την στήριξη στον κλάδο μας.



ΒΟΥΛΗ ΤΩΝ ΕΛΛΗΝΩΝ

ΙΩΑΝΝΗΣ ΚΑΛΛΙΑΝΟΣ
Βουλευτής Β3' Νότιου Τομέα Αθηνών – ΝΕΑ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

18/11/2020

ΕΡΩΤΗΣΗ

Προς:

- Τον Υπουργό Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων
- Τον Υπουργό Υγείας

Θέμα: «Αναγκαία, λόγω των συνεπειών της πανδημίας, η χορήγηση εφάπαξ επιδόματος στους ελεύθερους επαγγελματίες Οδοντιάτρους»

Η πανδημία που εξελίσσεται έχει πλήξει από την άνοιξη μέχρι τώρα πλήθος κλάδων ελεύθερων επαγγελματιών, για τους οποίους η κυβέρνηση έχει επιδείξει πρόνοια και φροντίδα.
Ένας κλάδος ελεύθερων επαγγελματιών που πλήττονται είναι και οι οδοντίατροι. Επιστημονικός και επαγγελματικός κλάδος που βιώνει και αυτός τις οικονομικές επιπτώσεις αλλά επιπλέον και την απειλή στην υγεία των μελών του. Αιτίες για τα παραπάνω, η δραστική μείωση των εργασιών και η καθημερινή επαφή με τους ασθενείς τους αντίστοιχα.
Είναι ενδεικτικό των αναγκαστικών περιορισμών με τους οποίους παρέχονται σήμερα οι οδοντιατρικές υπηρεσίες ότι σε οδηγίες που έχουν εκδοθεί από την Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία προτείνεται, μεταξύ άλλων, πως είναι αναγκαίο για λόγους προφύλαξης από τον Covid-19 οι επισκέψεις/συνεδρίες να είναι μία ανά ώρα, επιλογή με άμεση συνέπεια στον κύκλο εργασιών των οδοντιατρείων.
Είναι επομένως ανάγκη να ενταχθούν και οι ελεύθεροι επαγγελματίες Οδοντίατροι στο προστατευτικό πλέγμα των κυβερνητικών μέτρων στήριξης που αφορούν τους ελεύθερους επαγγελματίες.

Με βάση τα παραπάνω ερωτώνται οι κύριοι Υπουργοί:

- Έχουν ενταχθεί οι ελεύθεροι επαγγελματίες Οδοντίατροι στα μέτρα στήριξης των ελευθέρων επαγγελματιών που υλοποιούνται ή έχουν εξαγγελθεί;
- Αν όχι, προτίθενται να προβούν στην ένταξή τους άμεσα;

Ο ερωτών Βουλευτής

Ιωάννης Καλλιάνος

FREZYDERM

PERIODIGUM

Η ολοκληρωμένη συνέργεια
με τις θεραπείες περιοδοντίτιδας

CHLORHEXENE PRO

Ισχυρή αντισηπτική δράση

[ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ 1lt]

ΟΛΙΓΟΠΕΠΤΙΔΙΟ - 83 | **Μείωση απώλειας οστού** με αναστολή δράσης οστεοκλαστών

ΥΑΛΟΥΡΟΝΙΚΟ ΟΞΥ | **Ενυδάτωση** και **επούλωση** ερεθισμένων ούλων

CYMENOL | Δράση **κατά** της **μικροβιακής πλάκας**

ΜΟΝΟ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

ORAL SCIENCE
Η εξειδίκευση στη στοματική υγεία

www.frezyderm.gr

Ελληνική
Οδοντιατρική
Ομοσπονδία
ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020
Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία
Ε.Ο.Ο.
Αντιμετώπιση
ασθενών
με Covid-19
Οδηγίες για εργαζομένους
οδοντιατρείου με Covid-19
ANGRY PARROT

Πίνακας αντιμετώπισης ασθενών Covid-19

	Ασθενής θετικός σε έλεγχο Covid-19 με ή χωρίς συμπτώματα	Ασθενής σε επαφή με κρούσμα Covid-19 χωρίς συμπτώματα	Υγιής ασθενής Αρνητικός έλεγχος χωρίς συμπτώματα/ χωρίς επαφές με κρούσμα Covid-19
Επείγον / επώδυνο περιστατικό	**Α. ΘΕΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ > 14 ΗΜΕΡΩΝ** *αντιμετώπιση στο ιδιωτικό οδοντιατρείο με πρωτόκολλο Covid-19, κατά προτίμηση ως τελευταίο ραντεβού της ημέρας* **ΜΟΝΟ** στην περίπτωση που ΔΕΝ εμφανίζει συμπτώματα για τις τελευταίες 10 ημέρες **παραμονή συμπτωμάτων:** *παραπομπή σε ειδική μονάδα αντιμετώπισης ΕΣΥ* **Β. ΘΕΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ < 14 ΗΜΕΡΩΝ** *παραπομπή σε ειδική μονάδα αντιμετώπισης Covid-19 του ΕΣΥ*	**Α. ΕΠΑΦΗ > 14 ΗΜΕΡΩΝ** *αντιμετώπιση με πρωτόκολλο Covid-19* **Β. ΕΠΑΦΗ < 14 ΗΜΕΡΩΝ** **υψηλού κινδύνου** *παραπομπή σε ειδική μονάδα αντιμετώπισης ΕΣΥ* **χαμηλού κινδύνου** *αντιμετώπιση με πρωτόκολλο Covid-19*	*αντιμετώπιση με πρωτόκολλο Covid-19*
Τακτική οδοντιατρική θεραπεία	**Α. ΘΕΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ > 14 ΗΜΕΡΩΝ** *αντιμετώπιση στο ιδιωτικό οδοντιατρείο με πρωτόκολλο Covid-19, κατά προτίμηση ως τελευταίο ραντεβού της ημέρας* **ΜΟΝΟ** στην περίπτωση που ΔΕΝ εμφανίζει συμπτώματα για τις τελευταίες 10 ημέρες **παραμονή συμπτωμάτων:** *παραπομπή σε ειδική μονάδα αντιμετώπισης ΕΣΥ* **Β. ΘΕΤΙΚΟΣ ΕΛΕΓΧΟΣ < 14 ΗΜΕΡΩΝ** *παραπομπή σε ειδική μονάδα αντιμετώπισης Covid-19 του ΕΣΥ*	**Α. ΕΠΑΦΗ > 14 ΗΜΕΡΩΝ** *αντιμετώπιση με πρωτόκολλο Covid-19* **Β. ΕΠΑΦΗ < 14 ΗΜΕΡΩΝ** *αναβολή (επανεκτίμηση τουλάχιστον 14 ημέρες από την επαφή)*	*αντιμετώπιση με πρωτόκολλο Covid-19*

Αντιμετώπιση κρουσμάτων Covid-19 εργαζομένων οδοντιατρείου

ΑΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΕΙ ΣΥΜΠΤΩΜΑΤΑ ΣΥΜΒΑΤΑ ΜΕ Covid-19;

1. Αποχωρεί από το χώρο εργασίας και παραμένει στο σπίτι του για ανάρρωση. Εάν η κατάσταση της υγείας του είναι ιδιαίτερα επιβαρυμένη, καλείται το ΕΚΑΒ για τη μεταφορά του στον εγγύτερο υγειονομικό σχηματισμό.
2. Ενημερώνεται άμεσα ο Συντονιστής Διαχείρισης του χώρου εργασίας.
3. Ιατρική αξιολόγηση (από εφημερεύον Νοσοκομείο, Κ.Υ. ή από ιδιώτη θεράποντα ιατρό) αν θα πρέπει να γίνει κατά προτεραιότητα μοριακό διαγνωστικό τεστ.
4. Προσωρινή αναστολή εισόδου επισκεπτών και εργαζομένων στο χώρο εργασίας του υπόπτου κρούσματος για ένα 24ωρο ή μέχρι την έκδοση του αποτελέσματος ή την ιατρική αξιολόγηση.
5. Ενημερώνεται ο ΕΟΔΥ για επιδημιολογική ιχνηλάτηση όλων των πιθανών επαφών του κρούσματος (προσωπικού και επισκεπτών κλπ).
6. Στην περίπτωση που διενεργηθεί έλεγχος Covid-19 και εν εναμονή αναμονή του αποτελέσματος, ο/η εργαζόμενος παραμένει σε απομόνωση κατ' οίκον (εφόσον δεν απαιτείται νοσηλεία).
7. Μετά την αποχώρηση του ύποπτου κρούσματος από το χώρο εργασίας, ακολουθείται επιμελής καθαρισμός, εφαρμογή απολυμαντικού σε επιφάνειες του χώρου όπου κινήθηκε ο εργαζόμενος με χρήση εξοπλισμού ατομικής προστασίας και ο χώρος επαναχρησιμοποιείται κανονικά.

Σε περίπτωση αρνητικού ελέγχου Covid-19:
Ο εργαζόμενος μπορεί να επιστρέψει στην εργασία του μετά την πάροδο τουλάχιστον 24 ωρών από την υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και την ύφεση των συμπτωμάτων του.

ΑΝ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΟΣ ΣΤΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΟ ΑΠΟΔΕΙΧΘΕΙ ΘΕΤΙΚΟΣ ΣΕ ΕΛΕΓΧΟ Covid-19;

1. Αποχωρεί από το χώρο εργασίας και παραμένει στο σπίτι του για ανάρρωση (εφόσον παραμένει ασυμπτωματικός).
2. Ενημερώνεται άμεσα ο Συντονιστής Διαχείρισης του χώρου εργασίας.
3. Ακολουθεί πολύ καλός αερισμός, σχολαστικός καθαρισμός και απολύμανση των επιφανειών του χώρου εργασίας με τη χρήση κατάλληλων μέσων ατομικής προστασίας.
4. Ακολουθεί ιχνηλάτηση των επαφών που είχε στην επιχείρηση, σε συνεργασία με τον ΕΟΔΥ (τηλ. 1135) και τη Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας
5. Οι επαφές υψηλού κινδύνου του επιβεβαιωμένου κρούσματος θα απομακρυνθούν από το χώρο εργασίας τους και να τεθούν σε καραντίνα για 14 ημέρες.
6. Εάν κατά τη διάρκεια της 14ήμερης καραντίνας, ασυμπτωματικό άτομο που έχει θεωρηθεί στενή επαφή (έκθεση υψηλού κινδύνου) προβεί με δική του πρωτοβουλία ή για εξατομικευμένους λόγους σε εργαστηριακό έλεγχο, τότε:
   - Εάν το μοριακό τεστ είναι θετικό, παραμένει σε κατ' οίκον περιορισμό για 10 ημέρες από την ημέρα διενέργειας του τεστ (εφόσον παραμένει ασυμπτωματικός).
   - Εάν το μοριακό τεστ είναι αρνητικό, παραμένει σε κατ'οίκον περιορισμό για 14 ημέρες.

Όσον αφορά στις επαφές χαμηλού κινδύνου αυτές συνεχίζουν την εργασία τους με οδηγίες για αυτοπαρακολούθηση της υγείας τους για 14 ημέρες.

**** Ο εργαζόμενος στο οδοντιατρείο με θετικό μοριακό τεστ μπορεί να επιστρέψει στην εργασία του μετά την παρέλευση τουλάχιστον 10ημέρου από την έναρξη των συμπτωμάτων ΚΑΙ την πάροδο 24 ωρών από την υποχώρηση του πυρετού (χωρίς τη λήψη αντιπυρετικών) και ύφεση των συμπτωμάτων του.***

***** Για την επάνοδο των επιβεβαιωμένων περιστατικών ΔΕΝ απαιτείται η διενέργεια νέου τεστ.***

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 1

Σχεδιασμός διαχείρισης και ορισμός υπευθύνου

Κάθε οργανική μονάδα (οδοντιατρείο/πολυοδοντιατρείο) πρέπει να:

- διαθέτει ένα συγκεκριμένο και προσαρμοσμένο στις ανάγκες του επαγγελματικού χώρου σχέδιο δράσης για τον περιορισμό της μετάδοσης του κορωνοϊού στους χώρους λειτουργίας του.
- ορίσει έναν Συντονιστή Διαχείρισης Covid-19 της οργανικής μονάδας (Οδοντίατρος ή εργαζόμενος) που μεριμνά για α. την ορθή εφαρμογή των μέτρων προστασίας , ώστε να εξασφαλίζεται η ασφάλεια των υπαλλήλων και του κοινού β. τη διαχείριση των ύποπτων κρουσμάτων λοίμωξης Covid-19

Στο σχέδιο δράσης καθορίζονται τα μέτρα προστασίας που πρέπει να λαμβάνονται για την εξάλειψη ή τη μείωση της πιθανότητας μόλυνσης των εργαζομένων και του κοινού, με βάση το πρωτόκολλο Covid-19 της Ε.Ο.Ο. και του Ε.Ο.Δ.Υ.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 2

Συρροή κρουσμάτων σε οργανική μονάδα

Όταν υπάρχουν τρία (3) ή περισσότερα εργαστηριακά επιβεβαιωμένα κρούσματα (συμπτωματικά ή ασυμπτωματικά), σε διάστημα 14 ημερών, ενημερώνεται ο ΕΟΔΥ προκειμένου να προβεί σε εκτίμηση κινδύνου σε συνεργασία με την Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της οικείας Περιφερειακής Ενότητας και την Γενική Γραμματεία Πολιτικής Προστασίας ως φορέα ιχνηλάτησης επαφών.

Η απόφαση για την προσωρινή αναστολή λειτουργίας της οργανικής μονάδας, εκδίδεται από τον οικείο Υπουργό ή τους επικεφαλής των αντίστοιχων υπηρεσιών του Δημοσίου μετά από γνώμη του Διευθυντή Δημόσιας Υγείας και Κοινωνικής Μέριμνας της οικείας Περιφερειακής Ενότητας, κατ' εφαρμογή του εκάστοτε ισχύοντος Πρωτοκόλλου Διαχείρισης Κρούσματος.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ 3 Ταξινόμηση κρουσμάτων

Ύποπτο κρούσμα: Ασθενής που πληροί τα κλινικά κριτήρια
Πιθανό κρούσμα: Ασθενής που πληροί τα κλινικά κριτήρια και ένα επιδημιολογικό κριτήριο
Επιβεβαιωμένο κρούσμα: Άτομο που πληροί τα εργαστηριακά κριτήρια

Ως «επαφή» κρούσματος λοίμωξης Covid-19 ορίζεται άτομο που είχε ιστορικό επαφής με επιβεβαιωμένο κρούσμα Covid-19 εντός χρονικού διαστήματος που κυμαίνεται από 48 ώρες πριν την έναρξη συμπτωμάτων του κρούσματος έως και 10 ημέρες μετά την έναρξη των συμπτωμάτων του κρούσματος.

Ανάλογα με το επίπεδο της έκθεσης, οι επαφές του κρούσματος κατηγοριοποιούνται σε:

Α. ΣΤΕΝΕΣ ΕΠΑΦΕΣ (έκθεση υψηλού κινδύνου)

Ως στενή επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος λοίμωξης Covid-19 ορίζεται:

- άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με ασθενή με Covid-19 σε απόσταση < 1,5 μέτρου και για ≥ 15 λεπτά και χωρίς χρήση μάσκας και από τους δύο.
- άτομο που είχε άμεση σωματική επαφή με ασθενή με Covid-19 χωρίς εφαρμογή μέτρων προφύλαξης.
- άτομο με επαφή με μολυσματικές εκκρίσεις ασθενή με Covid-19 χωρίς εφαρμογή μέτρων προφύλαξης.
- άτομο που παρέμεινε σε κλειστό χώρο (π.χ. αίθουσα συσκέψεων, χώρο αναμονής κλπ.) με ασθενή με Covid-19 για περισσότερο από 15 λεπτά και χωρίς χρήση μάσκας και από τους δύο.
- άτομο που παρείχε άμεση φροντίδα σε ασθενή με Covid-19 χωρίς λήψη ή επί αστοχίας των ενδεδειγμένων μέτρων ατομικής προστασίας.

Β. ΕΠΑΦΕΣ (έκθεση χαμηλού κινδύνου)

Ως επαφή επιβεβαιωμένου κρούσματος χαμηλού κινδύνου Covid-19 ορίζεται:

- άτομο που είχε επαφή πρόσωπο με πρόσωπο με ασθενή με Covid-19 εντός 1,5 μέτρου και για < 15 λεπτά.
- άτομο που παρέμεινε σε κλειστό χώρο με ασθενή με Covid-19 για < 15 λεπτά.
- άτομο που παρείχε άμεση φροντίδα σε ασθενή με Covid-19 με λήψη των ενδεδειγμένων μέτρων ατομικής προστασίας.

Μεγαλύτερη διάρκεια επαφής συνεπάγεται αυξημένο κίνδυνο μετάδοσης. Σε κάθε περίπτωση, οι αρχές δημόσιας υγείας μπορούν με βάση την εκτίμηση κινδύνου, να εξετάσουν το ενδεχόμενο διεύρυνσης και παρακολούθησης των επαφών, έτσι ώστε αυτή να περιλάβει και άτομα που είχαν μικρότερη διάρκεια επαφής με τον ασθενή με Covid-19.

ΤΑ ΝΕΑ ΤΗΣ ΠΡΟΛΗΠΤΙΚΗΣ

Δεκέμβριος 2020

Στις αρχές του Οκτωβρίου δέχτηκα ένα τηλεφώνημα από τον συνάδελφο κο Παναγιώτη Κλημεντίδη. Σε αυτό το τηλεφώνημα που διήρκησε τουλάχιστον μία ώρα, μοιράστηκε μαζί μου την εμπειρία του από την εθελοντική του προσφορά στο Οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής Σινά και ταυτόχρονα την αγωνία του για την συνέχεια της λειτουργίας του. Με αφορμή τη γέννηση του Χριστού, που είναι η γιορτή της αγάπης και της απλόχερης προσφοράς της χαράς, και παράλληλα, τον ερχομό του νέου έτους, του ζήτησα να γράψει την ιστορία του για το περιοδικό, στη στήλη της Επιτροπής Προληπτικής. Οι ιστορίες, που εμφορούν τις αξίες της αλληλεγγύης και της αλληλοβοήθειας, είναι βάλσαμο σε αυτούς τους δύσκολους καιρούς, δίνουν ελπίδα και ίσως να αποτελέσουν κίνητρο για κάποιους από εμάς, να προσφέρουμε από το χρόνο και την ενέργειά μας, για να διατηρηθούν εκείνα, που με τόσο κόπο και προσωπική προσπάθεια δημιουργούνται.

Πιστεύω βαθιά, ότι η προαγωγή της υγείας είναι αλληλένδετη με την αλληλεγγύη και την προσφορά, γι' αυτό και φαίνεται σαν να μην τα διαχωρίζω όλα αυτά τα χρόνια. Η Επιτροπή Προληπτικής στηρίζεται στους εθελοντές και στην ανιδιοτελή προσφορά τους. Πρόληψη της Υγείας χωρίς και κοινωνική προσφορά δεν μπορεί να υπάρξει και για αυτούς που τη δέχονται και για αυτούς που την υλοποιούν. Όλοι όσοι έχουμε συμμετάσχει σε προγράμματα, αισθανόμαστε ανάταση ψυχής, αίσθηση κοινωνικής συνοχής και καλλιεργούμε συνεχώς την πίστη μας για ένα καλύτερο αύριο. Μέσα από τις δράσεις τονώνουμε το αίσθημα της ελπίδας και της αισιοδοξίας.

Σας ευχαριστώ για όλα όσα έχουμε χαρεί μαζί!

Εύχομαι σε όλους σας και στον καθένα ξεχωριστά, χαρούμενα Χριστούγεννα και Ευλογημένος ο νέος Χρόνος!

Για την Επιτροπή Προληπτικής του Ο.Σ.Π.,
Η Πρόεδρος της Επιτροπής
Αγγελική Σεληνίδου
Οδοντίατρος - Διευθύντρια Δημόσιας Υγείας Ε.Σ.Υ

Ακολουθεί η εμπειρία του κου Παναγιώτη Κλημεντίδη από το ταξίδι του και την εθελοντική προσφορά του στο Οδοντιατρείο της Ιεράς μονής Σινά, γιατί όπως λέει και ο ποιητής Τάσος Λειβαδίτης "Ο κόσμος μόνο όταν τον μοιράζεσαι, υπάρχει".

Το οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής Σινά

Αγαπητοί συνάδελφοι θα ήθελα να μοιραστώ μαζί σας την εμπειρία μου στο οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής Σινά.

Το Σεπτέμβριο του 2019, δέχθηκα έγγραφη πρόσκληση από τον επίσκοπο Σιναίου Δαμιανό, να προσφέρω κατά δύναμιν βοήθεια στο Οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής.

Προετοιμάζοντας το ταξίδι, ήλθα σε επαφή με την συνάδελφο κα Αναστασία Μόσχου, η οποία με πληροφόρησε για τις συνθήκες και τις ελλείψεις. Κινητοποίησα τα πρόσωπα που θα μπορούσαν να βοηθήσουν. Ευχαριστώ δημόσια τον κ. Χρίστο Σαρηγιάννη από τη Sadent, ο οποίος αφειδώς προσέφερε, είδη πρώτης ανάγκης. Τα απέστειλε στο μετόχι της Μονής Σινά στην οδό Δορυλαίου. Το ίδιο έπραξε η κ. Τσαπράζη (προσέφερε αναισθητικά) και η εταιρεία Memodent, τους οποίους επίσης ευχαριστώ. Τα υλικά από το Μετόχι, ταξίδευσαν στο Κάϊρο και από εκεί ο δεσπότης Σιναίου Δαμιανός τα έφερε στη Μονή.

Έτσι στις 24/9/2019 απόγευμα, μετά από ταξίδι 9 ωρών

Το καθολικό της Ιεράς Μονής Σινά

με ταξί, (η Μονή απέχει 590 χιλιόμετρα, αλλά είναι πολλές οι διατυπώσεις στο Σουέζ και τα επάλληλα φυλάκια), έφτασα στην αρχαιότερη Ορθόδοξη Μονή της Χριστιανοσύνης.

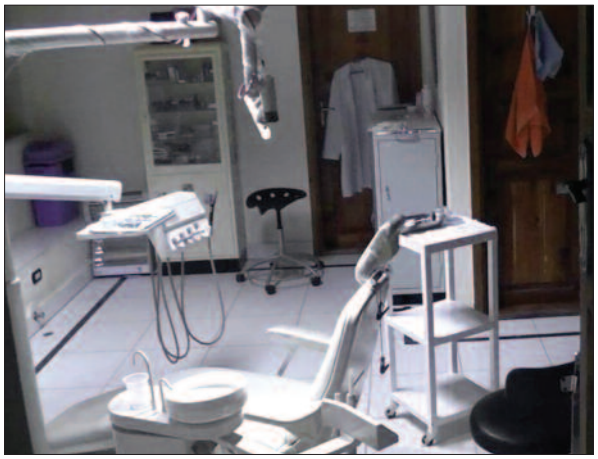
Στο ιατρείο της Μονής από την επόμενη ημέρα ξεκίνησαν εντατικές προετοιμασίες. Επισκευάσθηκαν τα μηχανήματα της CAVO (τεχνικός ήταν ο μοναχός τη Μονής, π. Δανιήλ). Διπλασιάστηκε ο φωτισμός του

Συνύπαρξη μιναρέ και καμπαναριού,τζαμιού εκκλησίας. Το τζαμί είναι ο περιφραγμένος χώρος που φαίνεται μπροστά.

χώρου (με εστία, το κεφαλωτό του μηχανήματος). Συνεργείο καθαρισμού έκανε το χώρο αγνώριστο. Δημιουργήθηκε εικονοστάσι με κέντρο την προστάτιδα της Μονής Αγία Αικατερίνη. Ακολούθησε απόρριψη ληγμένων υλικών και πτητικών φαρμάκων. Το ψυγείο του ιατρείου τακτοποιήθηκε έτσι, ώστε να φιλοξενεί μόνο οδοντιατρικά υλικά. Τα είδη πρώτης ανάγκης τοποθετήθηκαν στα πάνω συρτάρια του πάγκου. Τέλος, επιλέχθηκαν τα αναγκαία κοπτικά.

Την τρίτη ημέρα ξεκίνησα με τους μοναχούς της Μονής.

Ο διάδρομος οδηγεί στο κτήριο των ιατρείων



Το εσωτερικό του οδοντιατρείου

Πρώτος με εμπιστεύθηκε ο π. Ευστάθιος, που προΐσταται σε τεχνικά έργα. Τελευταίος ο εκκλησιαστικός π. Ακάκιος. Στη μοναχή Ιωάννα από την TARFA αφαιρέθηκε από τον χειλικό βλεννογόνο του άνω χείλους ινώδης υπερπλασία. Έγινε συρραφή με τέσσερα απορροφήσιμα ράμματα 3/0.

Τις επόμενες ημέρες κατέφθαναν ορδές Βεδουίνων της φυλής Gebelia (μεταφράζεται από τα Αραβικά "ορεινός"). Αυτή η συγκεκριμένη φυλή λογίζεται σαν ο παλαίφατος φύλακας της Μονής. Τα τελευταία χρόνια η Αιγυπτιακή κυβέρνηση, προσπαθεί να αποσπάσει τους βεδουίνους της φυλής Gebelia από την επιρροή της Μονής. Τους χτίζει σπίτια, δεξαμενές νερού κλπ. Η μονή εξακολουθεί να παρέχει στη φυλή ιατροφαρμακευτική περίθαλψη (απασχολεί επί μισθώ, παθολόγο από το Κάϊρο, ο οποίος διαμένει στην Μονή), τροφή, εργασία στα επισκευαστικά έργα, αλλά και απασχόληση στα μαγειρεία, τα εκθετήρια, το αρχονταρίκι και στη φιλοξενία. Τους χορηγεί χρηματικά βοηθήματα.

Κράχτης της επέλασης ορδών Gebelia στο οδοντιατρείο, υπήρξε άντρας 55 ετών με μειωμένη πηκτικότητα, από τον οποίο αφαιρέθηκαν 8 ρίζες, αφού ασφαλώς έγιναν σχολαστικότατα συρραφές. Εξέτασα πάνω από 20 οικογένειες. Ήταν συγκινητικό να βλέπεις τα παιδιά να κρατούν το χέρι της ξαπλωμένης μαμάς. Ο πατέρας πάντα παρίστατο. Ελάχιστες γυναίκες ήλθαν ασυνόδευτες. Συνήθως κάποια φίλη παρευρίσκονταν. Στα παιδιά έγιναν ατέλειωτα σφραγίσματα, πολφοτομές, ανασυστάσεις υποπλαστικών δοντιών, απονευρωμένων ριζών με άξονα, κοπτικών γωνιών, εξαγωγές νεογιλών, καθαρισμός μικροβιακών χρωστικών και φθοριώσεις. Τους έδινα αυτοκόλλητα, ζελεδάκια φρούτων, οδοντόβουρτσες και οδοντόκρεμες. Στους ενήλικες έγιναν ατέλειωτα σφραγίσματα, καθαρισμοί, εξαγωγές και φθοριώσεις.

Παρέλασαν όμως και φύλακες της Μονής, διοικητές φυλακίων, αστυνομικών σταθμών, αξιωματικοί του στρατού και υψηλόβαθμα πολιτικά πρόσωπα. Όλοι αυτοί παρέκαμπταν τις ουρές, - και μέσω του παθολόγου -, ζητούσαν ειδική μεταχείριση. Οι μισθοί τους είναι εξαιρετικά χαμηλοί και δεν επαρκούν για οδοντιατρική περίθαλψη. Ερχόμενο στη Μονή, με έψαχναν εξονυχιστικά. Μέχρι και σωματικό έλεγχο μου έκαναν. Όταν έφευγα με το που με έβλεπαν φώναζαν: doctor pass. Επιτρέψτε μου ένα τελευταίο. Οι βεδουίνοι Gebelia όταν τελείωναν, ζητούσαν να μου φιλήσουν το χέρι. Τους έδειχνα την προστάτιδα της Μονής Αγία Αικατερίνη στο εικονοστάσι του Οδοντιατρείου. Αυτοί φώναζαν κάνοντας βαθιές υποκλίσεις: Saint Catherine sucran (ευχαριστούμε). Συγκινητικό! Μουσουλμάνοι να υποκλίνονται στην Κυρία της Μονής.

Εικονοστάσι του οδοντιατρείου

Απλωταριά Ασκητήριου
Αγίου Γαλακτίωνος και Επιστήμης

Μέσα στα τυχερά αυτής της εμπειρίας ήταν το εξής: Κατέφθαναν συνεχώς τα νέα στον δεσπότη Σιναιού Δαμιανό από αξιωματικούς, από φύλαρχους, από μοναχούς. Ένα απόγευμα με καλεί και δεν ήξερε πώς να μου εκφράσει την ευαρέσκειά του. "Ζήτα μου κάτι και θα το έχεις" μου λέει. Ζήτησα το κλειδί του δωματίου του Αγίου Παϊσίου στο απομονωμένο ερημητήριο του Αγίου Γαλακτίωνος και Επιστήμης. "Σκληρό αίτημα", μου λέει. Σε κανένα δεν το δίνουμε. "Εσύ όμως θα πάς". Έτσι, για μία μόνο νύχτα βρέθηκα μεταξύ ουρανού και γης. Απόλυτη μοναξιά, ησυχία, βαθύ σκοτάδι και εγώ να ψηλαφώ Αυτόν "που πριν κρατηθεί, φεύγει και πριν νοηθεί αποδρά". Δεν υπάρχουν λόγια να εκφράσουν, το τι σεισμός έγινε μέσα μου.

Την επομένη κατηφορίζοντας προς την Μονή, πέρασα από τον ασκητή Μωυσή, 85 ετών, με τον οποίο είχαμε δίωρη συνομιλία. Στην Αγία κορυφή του όρους Χωρήβ, στα 2300 μέτρα, φτάσαμε μετά από τρίωρη ανάβαση (2.00 έως 5.00 πμ). Λειτουργηθήκαμε σε τρεις γλώσσες. Επίσης, επισκέφθηκα την Tarfa και την Ραϊθω.

Όρος Αγίας Αικατερίνης από
την Αγία Κορυφή του όρους Χωρήβ

Στην τελευταία τράπεζα, ο Δικαίος π. Συμεών Παπαδόπουλος από τον Πειραιά ανέφερε, πως ένας μόνος άνθρωπος σε δέκα ημέρες μας έφερε πίσω τους Βεδουίνους. Το ταξί της επιστροφής έφτασε στις 11.00 το βράδυ. Παραδόξως, ενώ οι μοναχοί αποσύρονται από τις 7.00 το απόγευμα, η πόρτα κλειδώνει και ανοίγει μόνο για όσους αναχωρούν, με περίμεναν όλοι οι μοναχοί έξω, για να με ευχαριστήσουν και να με αποχαιρετήσουν.

Μακάρι και άλλοι συνάδελφοι να θελήσουν να βοηθήσουν τη Μονή της Αγίας Αικατερίνης, η οποία εκπληρώνει σε χρόνο dt, πριν ακόμη σκεφτείς πως θα το ζητήσεις, όλα τα αιτήματα των προσκυνητών της. Θα ήταν ευχής έργον.

Με εκτίμηση,
Ο συνάδελφος σας Παναγιώτης Κλημεντίδης

Ναός Αγίας Τριάδας
Αγίας Κορυφής Όρους Χωρήβ

Μικρό λεξιλόγιο που ίσως φανεί χρήσιμο σε όποιο συνάδελφο επιθυμεί να συνδράμει την παλαίφατη και πάντι σεβάσμια Ιερά Μονή του Σινά:

Καλημέρα = Σαμπάχ Αλ χεϊρ
Άνοιξε = εφτά
Κλείσε = εκφελ
Πόνος = μπιότζα
Στόμα = φόμακ
Ούλα = λέσα
Μπράβο σε άντρα = κουάϊς
Μπράβο σε γυναίκα ή παιδιά = μαβρούκ
Τρυγία = χάγκαρ
Γλώσσα = λισάν
Σφράγισμα = μπιχές
Δόντι = σεν
Δόντια = ασνάν
Γομφίοι = ντερς
Μη φοβάσαι = ματ χαφίς
Πρόβλημα = μουσκέλα
Κρύο νερό = μάγια σόχνα
Λύνω το πρόβλημα = μαφίς μουσκέλα
Αύριο το πρωϊ = μπούκρα σόμπχ
Μεσημέρι = ντορ
Βράδυ = Μπιλί
Μετά το φαγητό = μπαντλάκλ
Τελείωσα = χαλάς
Δεν πειράζει = μους μουχίμ
Ευχαριστώ = σουκράν
Παρακαλώ = μιν φάντλακ
Πρέπει = λάζεμ
Συγγνώμη = ασαφ
Έχεις = φη
Ναι = άϊουα
Σήμερα = ελγιόμ ίνα χάρντα
Ξεπλένω = έγσελ μπόγκαγκ
Περάστε = φάνταλ
Περίμενε λίγο = στάνα σουάγια
Τροχός = χοχάρ
Ένα = ουαχάντ
Πείτε ευχαριστώ στην Αγία Αικατερίνη = σούκραν γκαντίσα Κατρίν

Για περισσότερες φωτογραφίες και πληροφορίες για το ταξίδι και την προσφορά στο Οδοντιατρείο της Ιεράς Μονής του Σινά: Παναγιώτης Κλημεντίδης.
https://www.facebook.com/profile.php?id=100053648034186

Colgate

PERIOGARD PLUS®

ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗ ΧΡΗΣΗ

Προστασία από την οδοντική πλάκα και τα προβλήματα των ούλων

Οδοντόκρεμα

2% κιτρικός ψευδάργυρος
Φθοριούχο Νάτριο 1450 ppm F

- Νέα φόρμουλα με αίσθηση δροσιάς ενάντια στην κακοσμία
- Βελτιωμένη αντιμετώπιση της πλάκας και της τρυγίας
- Αποτελεσματική προστασία ενάντια στα προβλήματα των ούλων συμπεριλαμβανομένης και της αιμορραγίας
- Φθοριούχος δράση για την πρόληψη της τερηδόνας

Στοματικό διάλυμα

225 ppm φθορίου (NaF)
0.075% CPC

- Νέα φόρμουλα για μια αναζωογονητική εμπειρία
- 63,6% μείωση της αιμορραγίας των ούλων μετά από χρήση 6 μηνών*
- 36,5% μείωση της πλάκας σε σύγκριση με χρήση απλού φθοριούχου διαλύματος

1. Ayad κ.ά., J Clin Dent 2011;22 (Ειδ Τεύχ):204–212.
2. Barnes κ.ά., J Clin Dent 2011;22 (Ειδ Τευχ):200–203.
*σε σύγκριση με στοματικό διάλυμα ελέγχου.

Colgate

Νέοι καιροί - Νέα ήθη

Η ώρα είναι 10:00 ενός Σαββάτου πρωί. Από την ευχέρεια του σπιτιού μου ανοίγω τον υπολογιστή (ή το κινητό μου) και με τη βοήθεια του απαραίτητου καφέ συνδέομαι για τηλεμάθηση (ή όπως λένε και οι φίλοι μας οι Άγγλοι webinar)! Δεν έχω ούτε να ετοιμαστώ δύο ώρες νωρίτερα, ούτε να ψάξω για παρκάρισμα, ούτε να ανησυχώ ότι θα γυρίσω με την ψυχή στο στόμα για να είμαι συνεπής στις οικογενειακές μου υποχρεώσεις, οι οποίες δεν καταλαβαίνουν από την ανάγκη συνεχούς επιμόρφωσης αλλά συσσωρεύονται αμείλικτες!

Νέα πραγματικότητα; Πράγματι. Το lockdown (πρώτο και δεύτερο) μπορεί να κατάφερε καίριο πλήγμα στον τρόπο με τον οποίο ασκούμε την οδοντιατρική, επιφέροντας αλλαγές, φόβο αλλά και αυξημένα λειτουργικά κόστη, αλλά τουλάχιστον έδωσε περαιτέρω ώθηση στην τηλεμάθηση. Νέες λέξεις- νέα ήθη: zoom, πλατφόρμες τηλεκπαίδευσης (webex για τους έχοντες παιδιά σε όλες τις βαθμίδες μάθησης), live streaming (δηλαδή παρακολούθηση σε αληθινό χρόνο) ή παρακολούθηση σε ωρα που βολεύει τον καθένα, μια και πολλά από τα webinars παραμένουν αναρτημένα στο διαδίκτυο για ημέρες). Βέβαια για να αποδώσουμε τα του Καίσαρος τω Καίσαρι η τηλε-μαθηση δεν είναι κάτι άγνωστο στα μέλη του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά. Τα webinars του Ο.Σ.Π ξεκίνησαν στις 20/10/2016 με πρώτο θέμα "ΣΥΓΚΛΕΙΣΗ" και ομιλητή τον Καθηγητή κ. Μιχάλη Τζάκη. Μια οξυδερκής ενέργεια αρκετά μπροστά από την εποχή της, η οποία συνεχίζεται ακόμα και τώρα, με εμπλουτισμένο και καίριο περιεχόμενο.

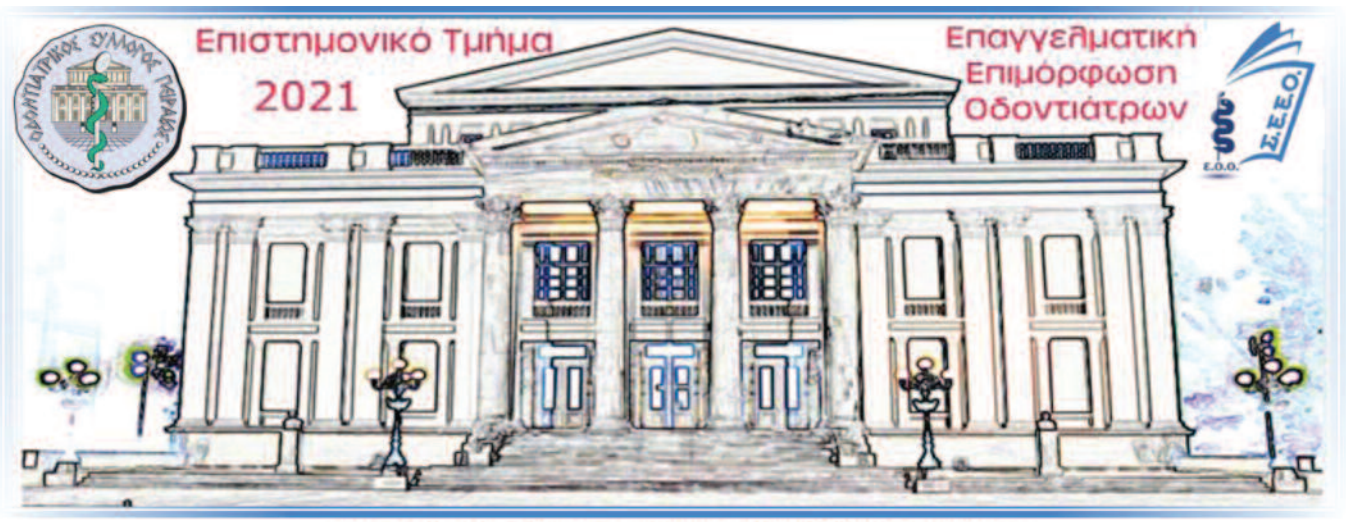
Όλα όμορφα και αγγελικά πλασμένα; Προφανώς και όχι. Λόγω πληθώρας επιλογών ή/και σπουδής να παρουσιαστεί ελκυστικό περιεχόμενο κάποιες τηλε-διαλέξεις δεν προσθέτουν καινούρια γνώση. Νιώθω ότι ανεβαίνουν για να ανέβουν, αλλά αυτό πάντα γινόταν είτε σε διαλέξεις ή σε ημερίδες. Το μεγαλύτερο όμως πλήγμα πιστεύω ότι είναι το ότι έχει χαθεί η επαφή με τους συναδέλφους δια ζώσης. Κακά τα ψέματα, οι ημερίδες και τα συνέδρια είναι μια από τις λίγες ευκαιρίες για να συναντηθούν παλιοί συμφοιτητές και φίλοι, μια και κατά τη διάρκεια της εβδομάδας οι υποχρεώσεις (δουλειά-οικογένεια κλπ) συνιστούν προτεραιότητα, και δεν χωρούν (ούτε συγχωρούν) καθυστερήσεις. Να στριμωχθούν νέα μηνών - ή και ετών ορισμένες φορές- στα διαλείμματα μεταξύ των ομιλιών.

Να δούμε το σήμερα και να αναπολήσουμε μαζί το χθες. Επίσης αποτελούν μια ακόμα ευκαιρία για να αφουγκραστούν οι ασχολούμενοι με τα συνδικαλιστικά τη φωνή και τις ανησυχίες των συναδέλφων και να απαντήσουν σε πιο χαλαρό κλίμα στους προβληματισμούς και στα ερωτήματά τους. Έχει πλέον χαθεί αυτή η ανταλλαγή απόψεων και αντιλήψεων για το μέλλον ή ακόμα και νέων για την καθημερινότητα, μια καθημερινότητα που συνεχώς αλλάζει.

Η νέα εποχή της τηλεμάθησης ήρθε για να μείνει. Και ίσως αυτό να είναι ένα απο τα λίγα θετικά της πανδημίας Ας την εκμεταλλευτούμε στο έπακρο. Δεν ξέρουμε μέχρι πότε θα κρατήσουν τα μέτρα, αλλά ακόμα και όταν ανοίξουμε και πάλι οι περιορισμοί στις συναθροίσεις μάλλον θα εξακολουθήσουν να υφίστανται. Μέχρι στιγμής δεν είναι στα πλάνα η εικονική κοπή της πίτας του Συλλόγου, αλλά αν χρειαστεί θα βρούμε τον τρόπο να το κάνουμε και αυτό.

Ο Πειραιάς πάντως είναι έτοιμος!

Σωτήριος Βλασταράκος
Μέλος Δ.Σ. Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά



ΣΥΝΕΧΙΖΟΜΕΝΗ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΣΕΜΙΝΑΡΙΟΥ ΕΞ'ΑΠΟΣΤΑΣΕΩΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ 2021
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΑ
(9ος Κύκλος, Ιανουάριος-Δεκέμβριος 2021)

Χορήγηση 1 Μορίου Επαγγελματικής Επιμόρφωσης Οδοντιάτρων
ΔΩΡΕΑΝ ΠΑΡΑΚΟΛΟΥΘΗΣΗ ΜΕΣΩ ΔΙΑΔΙΚΤΥΟΥ
ΜΕ ΤΗΝ ΕΥΓΕΝΙΚΗ ΧΟΡΗΓΙΑ ΤΗΣ Glaxosmithkline
(Απαραίτητη προϋπόθεση για την παρακολούθηση είναι η εκ των προτέρων απόκτηση **ΚΩΔΙΚΩΝ**. Για νέο κωδικό συνδεθείτε **στην διεύθυνση** http://services.korimvos.gr κι ακολουθήστε **οδηγίες**).

Πέμπτη **28/01/2021** 20:30-21:30	**Θάλεια Κωστοπούλου** *DDS-MSc, Health Coach / Dental Coach / Trainer* **"Health Coaching: εργαλείο στα χέρια του σύγχρονου οδοντιάτρου"**

Η **Θάλεια Κωστοπούλου** είναι οδοντίατρος με Master στην Προσθετική και επαγγελματίας coach, εκπαιδευμένη στο Επιστημονικά Τεκμηριωμένο Coaching, στη Θετική Ψυχολογία και στο Health Coaching για επαγγελματίες υγείας. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο από το 1994 και παράλληλα παρέχει σε οδοντιάτρους ατομικές συνεδρίες Coaching και ομαδικές εκπαιδεύσεις στο Health Coaching και Mentoring, καθώς και ομαδικές εκπαιδεύσεις στο Health Coaching.

Το **Health Coaching** αφορά κατ' εξοχήν επαγγελματίες υγείας. Είναι μία επιστημονικά τεκμηριωμένη τεχνική, που βοηθάει τον οδοντίατρο να προσφέρει στους ασθενείς του υποστήριξη στα θέματα υγείας τους, καθώς και στην πρόληψή τους, ενώ παράλληλα μειώνει το δικό του στρες και ελευθερώνει μέρος του πολύτιμου χρόνου του.

Η πρωτόγνωρη κρίση της παγκόσμιας υγείας που βιώνουμε, κάνει ακόμη πιο απαραίτητη και επιτακτική την εφαρμογή των αρχών του Health Coaching στην καθημερινότητα του οδοντιάτρου. **Οι τεχνικές του Health Coaching** γεφυρώνουν την απόσταση ανάμεσα στον οδοντίατρο και τον ασθενή, στο σχέδιο θεραπείας και την εφαρμογή του, καθώς και ανάμεσα στις οδηγίες του γιατρού και την ένταξή τους στην καθημερινότητα του ασθενή. Αυτός είναι ένας από τους κύριους λόγους που το **Health Coaching** έχει μπεί επίσημα στο χώρο της υγείας.

Στη συγκεκριμένη παρουσίαση, οι συμμετέχοντες θα έχουν την ευκαιρία να έρθουν σε επαφή με τις βασικές αρχές του **Health Coaching** και να γνωρίσουν τα πολλαπλά οφέλη από την εφαρμογή του στην καθημερινότητά τους. Θα συζητηθούν θέματα επικοινωνίας με τον ασθενή και τρόποι καλλιέργειας επικοινωνιακών δεξιοτήτων, με παραδείγματα περιστατικών.

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Εργαστηριακές Δοκιμές της Colgate Δείχνουν ότι η Οδοντόκρεμα και το Στοματικό Διάλυμα Εξουδετερώνουν το 99,9% του Ιού που Προκαλεί COVID-19

Διεξάγεται Πρόγραμμα Κλινικών Ερευνών για να Επιβεβαιώσει την Προοπτική των Προϊόντων Στοματικής Υγιεινής να Επιβραδύνουν την Εξάπλωση του Ιού

Εργαστηριακές μελέτες δείχνουν ότι οι οδοντόκρεμες που περιέχουν ψευδάργυρο ή κασσίτερο και τα στοματικά διαλύματα με χλωριούχο κετυλοπυριδίνιο (CPC) εξουδετερώνουν τον ιό που προκαλεί COVID-19 κατά 99,9%. Οι μελέτες αποτελούν μέρος ενός ερευνητικού προγράμματος της Colgate που περιλαμβάνει κλινικές μελέτες μεταξύ ατόμων που έχουν προσβληθεί από τον ιό, ώστε να αξιολογηθεί η αποτελεσματικότητα των προϊόντων στοματικής φροντίδας, στη μείωση του ιικού φορτίου στο στόμα, επιβραδύνοντας δυνητικά τη μετάδοση του ιού που προκαλεί COVID-19.

Στις εργαστηριακές μελέτες - τις πρώτες που περιλαμβάνουν οδοντόκρεμες - οι οδοντόκρεμες Colgate Total και Meridol εξουδετέρωσαν το 99,9% του ιού μετά από δύο λεπτά επαφής. Τα στοματικά διαλύματα Colgate Plax και Colgate Total είχαν αντίστοιχη αποτελεσματικότητα μετά από 30 δευτερόλεπτα. Οι μελέτες, που ολοκληρώθηκαν τον Οκτώβριο, διεξήχθησαν σε συνεργασία με το Ερευνητικό Ινστιτούτο Δημόσιας Υγείας της Ιατρικής Σχολής του New Jersey (NJMS) του Πανεπιστημίου Rutgers και με Περιφερειακά Εργαστήρια Βιοασφάλειας.

Τα αποτελέσματα δείχνουν ότι ορισμένες οδοντόκρεμες και στοματικά διαλύματα μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση της εξάπλωσης του SARS-CoV-2, του ιού που προκαλεί COVID-19, μειώνοντας προσωρινά το ιικό φορτίο στο στόμα. Ο ιός εξαπλώνεται μέσω αναπνευστικών σταγονιδίων ή μικρών σωματιδίων που παράγονται όταν ένα μολυσμένο άτομο βήχει, φτερνίζεται, τραγουδάει, μιλάει ή αναπνέει, σύμφωνα με τα Κέντρα Ελέγχου και Πρόληψης Νοσημάτων των ΗΠΑ.

«Βρισκόμαστε στα πρώιμα στάδια των κλινικών μας ερευνών, αλλά τα προκαταρκτικά εργαστηριακά και κλινικά μας αποτελέσματα είναι πολλά υποσχόμενα», δήλωσε η Dr. Maria Ryan, Επικεφαλής του Τμήματος Κλινικών Δοκιμών της Colgate. «Ενώ το βούρτσισμα και η χρήση στοματικού διαλύματος δεν αποτελούν θεραπεία ή τρόπο για την πλήρη προστασία ενός ατόμου από τη μόλυνση, μπορούν να συμβάλλουν στη μείωση της μετάδοσης και στην επιβράδυνση της εξάπλωσης του ιού, συμπληρώνοντας το όφελος που εξασφαλίζουμε από τη χρήση μάσκας, την τήρηση απαραίτητων αποστάσεων και το συχνό πλύσιμο χεριών. "

Ο Δρ David Alland, Επικεφαλής του τμήματος Λοιμωδών Νοσημάτων και Διευθυντής του Κέντρου για την αντιμετώπιση της COVID-19 και την ετοιμότητα σε περιπτώσεις Πανδημίας, που διεξήγαγε τη μελέτη της Ιατρικής Σχολής του Rutgers μαζί με τους συναδέλφους Drs. Pradeep Kumar και Riccardo Russo, είπε: «Δεδομένου ότι το σάλιο μπορεί να περιέχει ποσότητες ιών, συγκρίσιμες με εκείνες που βρίσκονται στη μύτη και το λαιμό, είναι πιθανό ότι ο ιός SARS-CoV-2 που προέρχεται από το στόμα, να συμβάλλει στη μετάδοση της νόσου, ειδικά σε ασυμπτωματικούς φορείς COVID-19, που δεν βήχουν. Αυτό υποδηλώνει ότι η μείωση του ιικού φορτίου στο στόμα θα μπορούσε να βοηθήσει στην πρόληψη της μετάδοσης κατά το διάστημα στο οποίο είναι ενεργά τα προϊόντα στοματικής υγιεινής."

Παράλληλα με την εργαστηριακή μελέτη, η Colgate χρηματοδότησε μια κλινική μελέτη που περιλαμβάνει περίπου 50 άτομα που νοσηλεύονταν με COVID-19. Η μελέτη αυτή έδειξε την ικανότητα των στοματικών διαλυμάτων Colgate Total (με CPC και ψευδάργυρο), Colgate Peroxyl και Colgate Periogard να μειώνουν ουσιαστικά το ιικό φορτίο στο στόμα, προσωρινά. Οι ερευνητές σκοπεύουν να κοινοποιήσουν τα ευρήματά τους τον Δεκέμβριο. Περαιτέρω κλινικές μελέτες για την οδοντόκρεμα και το στοματικό διάλυμα, υπό τη χορηγία της Colgate, βρίσκονται σε πρωταρχικά στάδια στο Rutgers, το Ινστιτούτο Albert Einstein στο Σάο Πάολο της Βραζιλίας και στο Πανεπιστήμιο της Βόρειας Καρολίνας στο Chapel Hill Adams School of Dentistry, με περίπου 260 άτομα με COVID-19 να συμμετέχουν σε αυτές τις μελέτες.

«Η Colgate συνεργάζεται με πληθώρα ερευνητών σε όλο τον κόσμο για τη διεξαγωγή κλινικής έρευνας σχετικά με την διερεύνηση της δυνατότητας ορισμένων προϊόντων στοματικής φροντίδας να μειώνουν το στοματικό ιικό φορτίο ως στρατηγική μείωσης κινδύνου», είπε η Δρ. Ryan. «Πιστεύουμε ότι η στοματική φροντίδα μπορεί να παίξει ρόλο στην καταπολέμηση της παγκόσμιας πανδημίας, από κοινού με άλλα προληπτικά μέτρα».
Ο Δρ. Mark Wolff, Κοσμήτωρ Morton Amsterdam της Οδοντιατρικής Σχολής Penn στο Πανεπιστήμιο της Pennsylvania είπε: «Με αυτήν την πανδημία, όσο περισσότερα καταλαβαίνουμε για τον ιό, τόσο πιο αποτελεσματικοί μπορούμε να είμαστε στην καταπολέμησή του, επομένως ανυπομονώ να δω το εντυπωσιακό ερευνητικό πρόγραμμα που έχει αναλάβει η Colgate. Πρέπει να συνεχίσουμε να τηρούμε τα μέτρα προφύλαξης που συστήνουν οι υγειονομικές αρχές και με αυτές τις μελέτες μπορούμε να δείξουμε έναν επιπλέον τρόπο αντιμετώπισης της μετάδοσης της νόσου μεταξύ ατόμων που έρχονται σε κοντινή επαφή, ειδικά κατά την παροχή οδοντιατρικής φροντίδας. Αυτό θα αποτελούσε σημαντική πρόοδο. "

Ως παγκόσμιος ηγέτης στην στοματική φροντίδα, η Colgate έχει δεσμευτεί να ηγηθεί στην επιστήμη και να διασφαλίσει ότι τα προϊόντα της αντιμετωπίζουν προκλήσεις για την υγεία και ανταποκρίνονται στις ανάγκες των καταναλωτών. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις επιπτώσεις της στοματικής υγιεινής στη συνολική υγεία και πρόσθετες πληροφορίες για την κακοσμία του στόματος μέσα από τη μάσκα, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.colgate.com.

Σχετικά με την Colgate-Palmolive:
Η Εταιρεία Colgate-Palmolive είναι μια εταιρεία φροντίδας και καινοτόμου ανάπτυξης, που οραματίζεται ένα πιο υγιές μέλλον για όλους τους ανθρώπους, τα κατοικίδιά τους και τον πλανήτη μας. Εστιάζοντας στη Στοματική Υγιεινή, την Ατομική Υγιεινή, την Οικιακή Φροντίδα και τη Διατροφή των Κατοικιδίων, και φτάνοντας σε περισσότερες από 200 χώρες και εδάφη, οι ομάδες της Colgate αναπτύσσουν και πωλούν προϊόντα υγείας, υγιεινής και διατροφής κατοικιδίων, που είναι βασικά για την κοινωνία, μέσω brands όπως Colgate, Palmolive, elmex, meridol, Tom's of Maine, hello, Sorriso, Speed Stick, Softsoap, Irish Spring, Protex, Sanex, Filorga, eltaMD, PCA Skin, Ajax, Axion, Fabuloso, Soupline και Suavitel, καθώς και Hill's Science Diet και Hill's Prescription Diet. Η Colgate επιδιώκει να παρέχει βιώσιμη, επικερδή ανάπτυξη και υψηλά κέρδη για τους μετόχους και να παρέχει στο προσωπικό της ένα καινοτόμο εργασιακό περιβάλλον που δεν αποκλείει κανέναν. Η Colgate το επιτυγχάνει αυτό αναπτύσσοντας και πωλώντας προϊόντα παγκοσμίως, τα οποία κάνουν υγιέστερες και πιο ευχάριστες τις ζωές των ανθρώπων, ασπαζόμενη τις στρατηγικές της περί βιωσιμότητας, πολυπολιτισμικότητας, ισότητας και μη αποκλεισμού και κοινωνικής ευθύνης σε όλο το φάσμα της οργάνωσης. Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την παγκόσμια δράση της Colgate, τις προσπάθειές της να βελτιώσει τη στοματική υγεία των παιδιών μέσω του προγράμματος Bright Smiles, Bright Futures και τον τρόπο με τον οποίο η Εταιρεία χτίζει ένα μέλλον για το οποίο θα αξίζει να χαμογελάμε, επισκεφθείτε την ιστοσελίδα www.colgatepalmolive.com.

Η «Ευθύνη» του οδοντίατρου κατά την άσκηση της οδοντιατρικής

Γράφει ο Νομικός Σύμβουλος του Ο.Σ.Π. Κων/νος Παπακωνσταντίνου

Κατά την άσκηση της οδοντιατρικής ο επαγγελματίας – επιστήμονας οδοντίατρος αντιμετωπίζει απέναντι στον ασθενή του μία σειρά από έννομες συνέπειες οι οποίες συνδέονται με την έννοια της «Ευθύνης» η οποία διέπει την άσκηση του οδοντιατρικού επαγγέλματος και περιλαμβάνει την τήρηση του δεοντολογικού κανονισμού των οδοντιάτρων, την κείμενη οδοντιατρική νομοθεσία αλλά και τους κανόνες της οδοντιατρικής επιστήμης εν γένει.

Σε νομικό επίπεδο η έννοια της ευθύνης του Οδοντιάτρου περιλαμβάνει τους εξής τομείς: Την αστική ευθύνη, βάσει της οποίας δημιουργείται έννομη υποχρέωση του Οδοντιάτρου για καταβολή αποζημίωσης στον ασθενή σε περίπτωση σε περίπτωση που από κάποια ενέργεια ή παράλειψή του κατά την άσκησης της οδοντιατρικής του προκάλεσε κάποια ζημία. Την ποινική ευθύνη, όπου ο οδοντίατρος κατόπιν έγκλησης / μήνυσης του ασθενούς έρχεται αντιμέτωπος με την άσκηση ποινικής δίωξης από την αρμόδια Εισαγγελική αρχή και κινδυνεύει να του επιβληθεί ποινή με αιτία την προσβολή εννόμων αγαθών του ασθενή του, χαρακτηριστικές τέτοιες περιπτώσεις στην Δικαστηριακή πρακτική αποτελούν η εκ δόλου ή άλλως η εξ αμελείας πρόκληση ελαφριάς ή σε άλλες περιπτώσεις βαριάς σωματικής βλάβης ή ακόμα και θανάτου του ασθενούς (σπάνια περίπτωση η τελευταία). Την πειθαρχική ευθύνη, με την οποία έρχεται αντιμέτωπος κατόπιν καταγγελίας του ασθενούς στον οικείο οδοντιατρικό σύλλογο στον οποίο ανήκει ο οδοντίατρος με αντικείμενο παραβιάσεις των καθηκόντων και υποχρεώσεων του, οι οποίες προβλέπονται από τον κείμενο εν ισχύ Κώδικα Οδοντιατρικής Δεοντολογίας και από την κείμενη οδοντιατρική νομοθεσία.

Σε κάθε περίπτωση και προς αποφυγή των ως άνω περιπτώσεων Δικαστικής και πειθαρχικής εμπλοκής του οδοντιάτρου αλλά και ορθής αντιμετώπισης της έννοιας της «Ευθύνης» κρίσιμο είναι ο Οδοντίατρος να ενήργησε σύμφωνα με τους γενικά παραδεκτούς κανόνες και τα σύγχρονα δεδομένα της οδοντιατρικής επιστήμης και πράξης και να επέδειξε την επιβαλλόμενη, σε κάθε συγκεκριμένη περίπτωση, επιμέλεια, καθώς επίσης δε σημαντικός παράγοντας είναι και η «συναίνεση» του ασθενούς στην οδοντιατρική πράξη και στο σχέδιο θεραπείας εν γένει. Σε αυτό το σημείο θα πρέπει να επισημανθεί η βαρύνουσα σημασία και η υποχρέωση της «Ενημέρωσης» του ασθενούς η οποία πρέπει απαραίτητα να περιλαμβάνει στο μέτρο που αυτό είναι δυνατόν καταρχήν και οπωσδήποτε τον σκοπό και την φύση της επέμβασης που θα λάβει χώρα, τους τυχόν κινδύνους, το αποτέλεσμα στο οποίο προσβλέπουμε με την συγκεκριμένη οδοντιατρική πράξη ή θεραπεία εν γένει, αλλά και το οικονομικό κόστος της θεραπείας.

Από προθεσμία σε προθεσμία
Μία επισκόπιση της χρονιάς

Γράφει η φοροτεχνικός Μαριάννα Δημητρίου

Φτάνοντας αυτή η κοσμοϊστορική χρονιά (ας μου επιτραπεί η έκφραση) σιγά σιγά προς το τέλος της, με την πανδημία να κρατεί ακόμα καλά και με τα πρώτα εμβόλια να είναι έτοιμα προς χορήγηση, δίνοντάς μας ελπίδα αναχαίτησης του ιού, είθισται να κλείσουμε και φέτος με μια σύντομη ανασκόπηση του 2020. Ο μόνος τίτλος που μπορούσα να σκεφτώ (κρίνοντας βέβαια και βάσει του αντικειμένου μου) και να ταιριάζει καλύτερα, ήταν ο άνωθι.

Μια προθεσμία και μετά μια ακόμα και μετά άλλη μια, μια αλλαγή, μια νέα υπηρεσία, ένα νέο επίδομα, ένα νέο δικαίωμα, μια νέα υποχρέωση και μετά άλλο ένα και άλλο ένα. Σαν ένας συνεχής αγώνας δρόμου μετ' εμποδίων χωρίς τέλος και με εμάς προσπαθώντας να υπερπηδήσουμε επιτυχώς άλλο ένα εμπόδιο, έτσι μπορώ να σκεφτώ όλους εμάς σε κάθε κλάδο ανεξαιρέτως, την φετινή χρονιά. Με τον στόχο την όσο το δυνατόν πλήρη ψηφιοποίηση σε όλους τους τομείς και τις αλλεπάλληλες αλλαγές στις οποίες πρέπει να προσαρμοζόμαστε όλοι καθημερινώς, συνεχώς προσπαθούμε να κατανοήσουμε και να προλάβουμε και κάτι νέο.

Πρώτο και σημαντικότερο κεφάλαιο για φέτος: MyData. Για εμάς τους λογιστές και για όλους τους επαγγελματίες είναι αυτό που μας απασχόλησε και θα μας απασχολήσει ακόμα περισσότερο το 2021, όπου θα είναι και το πιλοτικό έτος καθολικής εφαρμογής του μέτρου. Μπαίνουμε σε αχαρτογράφητες περιοχές, ελπίζοντας στην όσο το δυνατόν ομαλότερη λειτουργία της εφαρμογής αυτής, που αντίθετα με όλα τα υπόλοιπα ήρθε για να μείνει και μετά τον κορονοϊό. Τέρμα η έκδοση παραστατικών και η εποπτεία των επιχειρήσεων όπως την ξέραμε, οφείλουμε άπαντες να προσαρμοστούμε και να ακολουθήσουμε.

Στα επί κορονοϊού μέτρα, η Επιστρεπτέα Προκαταβολή 1, 2, 3, 4 και με την 5η να καταφθάνει τον Ιανουάριο 2021, με κατώτατο όριο ενίσχυσης 1.000 ευρώ για όλους τους δικαιούχους. Αναστολές εργασίας για όσους οι κλάδοι τους θεωρούνταν και θεωρούνται ακόμα πληττόμενοι, μειώσεις ενοικίων οι οποίες θα συνεχιστούν ως φαίνεται και τη νέα χρονιά για ορισμένους μόνο κλάδους (λιανεμπόριο, εστίαση, αθλητισμό, και πολιτισμό). Ακόμη είχαμε κάποιες παρατάσεις πληρωμών σε βεβαιωμένες οφειλές στις ΔΟΥ, στα Ασφαλιστικά Ταμεία και η προθεσμία για την εμπρόθεσμη καταβολή των τελών κυκλοφορίας έτους 2021, που έληγε κανονικά την 31-12-2020, καθώς και για τη θέση των οχημάτων σε εκούσια ακινησία, παρατείνεται έως και την τελευταία εργάσιμη μέρα του μηνός Φεβρουαρίου 2021. Είδαμε ακόμη και τις Περιφέρειες όλης της Επικράτειας να μπαίνουν ενεργά στο παιχνίδι βοηθώντας όλον τον επιχειρηματικό κόσμο που έχει πληγεί ή/και συνεχίζει να πλήττεται από την διάδοση του κορονοϊού με επιδοτήσεις μη επιστρεπτέες στο σύνολό τους, χρηματοδοτούμενες μέσω του ταμείου ΕΣΠΑ και της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Ακόμη και τις Τράπεζες με επιδοτήσεις δανειοληπτών που έχουν πληγεί (πχ πρόγραμμα ΓΕΦΥΡΑ). Άλλο ένα σημαντικό ιατρικό θέμα που απασχόλησε ήταν η Άυλη Συνταγογράφηση, η οποία έγινε προς βοήθεια τόσο των ασθενών όσο και των ιατρών με τελικό σκοπό την ευκολότερη, γρηγορότερη και αποτελεσματικότερη συνταγογράφηση φαρμάκων, την αποφυγή ταλαιπωρίας και την ασφάλειά μας.

Σε τροχιά τώρα ενός ακόμα lockdown, όχι τόσο καθολικού αυτήν την φορά, πέραν των SMS μετακίνησης, οι Βεβαιώσεις μετακίνησης που χρειάζονται οι επαγγελματίες και εργαζόμενοι να έχουν μαζί τους να επιδείξουν σε τυχόν έλεγχο, με τις ημερομηνίες ισχύς τους να αλλάζουν κάθε τόσο με κάθε νέα παράταση των εκάστοτε ισχυόντων μέτρων, δημιουργώντας σύγχυση. Χειρόγραφη Βεβαίωση ή Βεβαίωση από το ΕΡΓΑΝΗ; Μέχρι πότε ισχύει;

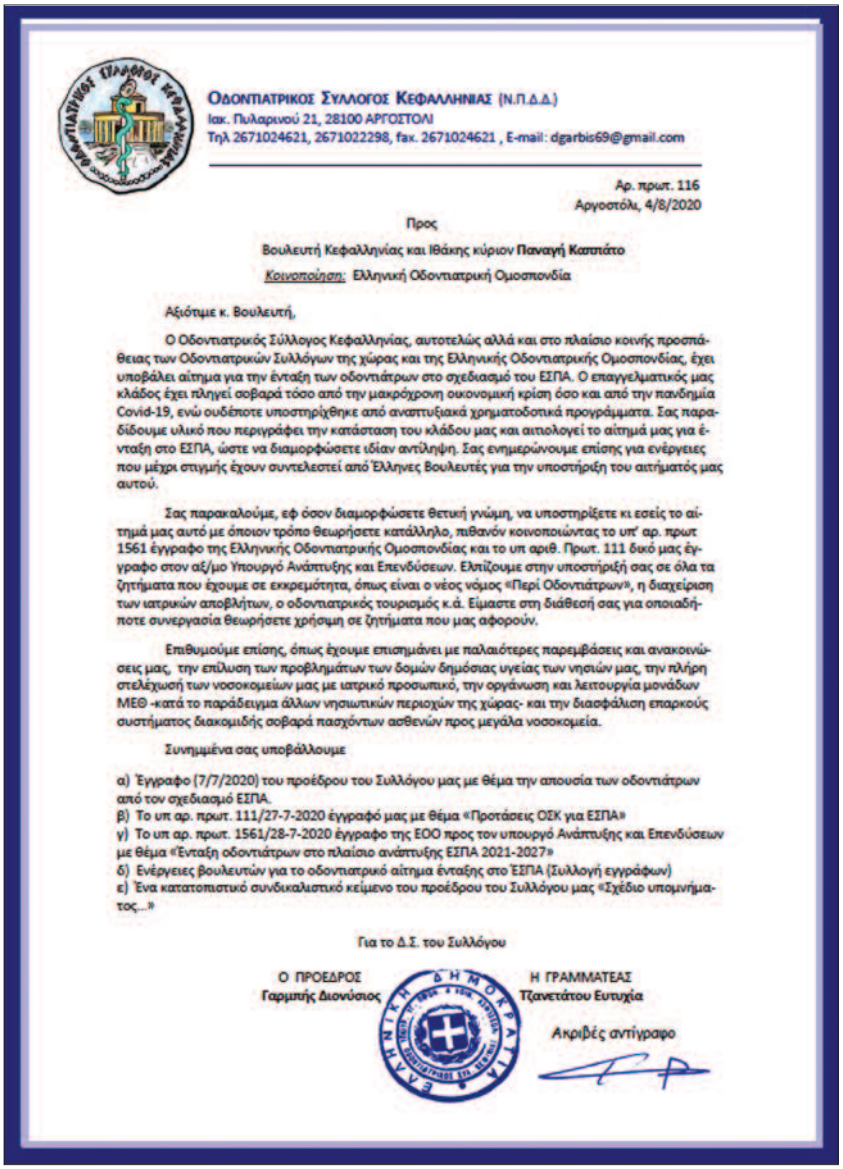
Και τέλος, στο πλαίσιο μιας κάποιας ''χαλάρωσης'' των μέτρων εν όψει εορτών, σε μια ύστατη προσπάθεια να σωθεί το λιανεμπόριο στη χώρα, το καινούριο μέτρο του Click-away θεσπίστηκε προ ολίγων ημερών από την Κυβέρνηση. Η δυνατότητα δηλαδή εξ αποστάσεως προαγορά/προεπιλογή των αγαθών μέσω ηλεκτρονικής ή τηλεφωνικής παραγγελίας με την παραλαβή τους από το κατάστημα υπό συγκεκριμένες προϋποθέσεις. Δηλαδή αποστολή στον πελάτη μετά την παραγγελία είτε ηλεκτρονικού αποδεικτικού εγγράφου της αγοράς (προπληρωμένη παραγγελία) είτε μηνύματος (SMS) που φέρει την επωνυμία, διεύθυνση και ΑΦΜ της επιχείρησης καθώς και το χρονικό διάστημα παραλαβής που δεν μπορεί να υπερβαίνει τις δύο (2) ώρες συνολικά. Η παραλαβή γίνεται από ένα άτομο και μόνο από ειδικά διαμορφωμένο εξωτερικό χώρο των καταστημάτων και η πληρωμή μόνο ηλεκτρονικά ή με POS κατά την παραλαβή.

Σαν επίλογο και θέλοντας να ασπαστώ το πνεύμα των εορτών, σε αντί να κλείσω με ένα αόριστο ερώτημα ή έναν προβληματισμό ή μία σύνοψη, διαλέγω να κλείσω με μια απλή ευχή. Να έχουμε Καλές Γιορτές, υγεία και μια ελπίδα για ένα ομαλότερο και καλύτερο 2021 για όλους...

Οδοντίατρος και ΕΣΠΑ: Μια πολύ σπάνια συνεύρεση!

Γράφει οΔιονύσης Γαρμπής - Πρόεδρος Οδοντιατρικού Συλλόγου Κεφαλληνίας

Ένα ζήτημα, που απασχόλησε την Ομοσπονδία μας μέσα στο 2020, ήταν και η ένταξη των οδοντιάτρων σε πρόγραμμα οικονομικής ενίσχυσης μέσω ΕΣΠΑ. Δεν έχουν καταμετρηθεί, αλλά θα πρέπει να είναι ελάχιστοι, οι συνάδελφοι που μέχρι σήμερα έχουν ωφεληθεί από τέτοιας μορφής χρηματοδότηση. Και αυτοί, όχι στα πλαίσια προγράμματος στοχευμένου στην οικονομική ενίσχυση του κλάδου μας, αλλά στα πλαίσια γενικών προγραμμάτων, των οποίων πληρούσαν τα κριτήρια. Κάποιο πρόγραμμα που να απευθύνεται προς την μεγάλη μάζα των οδοντιατρείων, που είναι υγιείς επιχειρήσεις αλλά λειτουργούν στα όρια των δυνατοτήτων τους και δυσκολεύονται να αναβαθμισθούν με ίδιους οικονομικούς πόρους, ουσιαστικά ποτέ δεν υπήρξε. Στο πρόγραμμα «Εργαλειοθήκη ανταγωνιστικότητας για μικρές και πολύ μικρές επιχειρήσεις», που προκηρύχθηκε το έτος 2018 στα πλαίσια της Δράσης ΕΠΑνΕΚ «Ανταγωνιστικότητα-Επιχειρηματικότητα-Καινοτομία», βασική προϋπόθεση συμμετοχής ήταν η ενδιαφερόμενη επιχείρηση να έχει τουλάχιστον δύο ετήσιες μονάδες εξαρτημένης εργασίας (ΕΜΕ), να απασχολεί δηλαδή δύο υπαλλήλους[1]. Διαμορφώθηκε λοιπόν το αίτημα του κλάδου για οικονομική ενίσχυση των οδοντιάτρων «χωρίς προαπαιτούμενη ύπαρξη βοηθητικού προσωπικού», το οποίο και υποβλήθηκε αρμοδίως[2].



ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ (Ν.Π.Δ.Δ.)
Ιακ. Πυλαρινού 21, 28100 ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
Τηλ 2671024621, 2671022298, fax. 2671024621 , E-mail: dgarbis69@gmail.com

Αρ. πρωτ. 116
Αργοστόλι, 4/8/2020

Προς

Βουλευτή Κεφαλληνίας και Ιθάκης κύριον **Παναγή Καππάτο**

Κοινοποίηση: Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία

Αξιότιμε κ. Βουλευτή,

Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Κεφαλληνίας, αυτοτελώς αλλά και στο πλαίσιο κοινής προσπάθειας των Οδοντιατρικών Συλλόγων της χώρας και της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας, έχει υποβάλει αίτημα για την ένταξη των οδοντιάτρων στο σχεδιασμό του ΕΣΠΑ. Ο επαγγελματικός μας κλάδος έχει πληγεί σοβαρά τόσο από την μακρόχρονη οικονομική κρίση όσο και από την πανδημία Covid-19, ενώ ουδέποτε υποστηρίχθηκε από αναπτυξιακά χρηματοδοτικά προγράμματα. Σας παραδίδουμε υλικό που περιγράφει την κατάσταση του κλάδου μας και αιτιολογεί το αίτημά μας για ένταξη στο ΕΣΠΑ, ώστε να διαμορφώσετε ιδίαν αντίληψη. Σας ενημερώνουμε επίσης για ενέργειες που μέχρι στιγμής έχουν συντελεστεί από Έλληνες Βουλευτές για την υποστήριξη του αιτήματός μας αυτού.

Σας παρακαλούμε, εφ όσον διαμορφώσετε θετική γνώμη, να υποστηρίξετε κι εσείς το αίτημά μας αυτό με όποιον τρόπο θεωρήσετε κατάλληλο, πιθανόν κοινοποιώντας το υπ' αρ. πρωτ 1561 έγγραφο της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας και το υπ αριθ. Πρωτ. 111 δικό μας έγγραφο στον αξ/μο Υπουργό Ανάπτυξης και Επενδύσεων. Ελπίζουμε στην υποστήριξή σας σε όλα τα ζητήματα που έχουμε σε εκκρεμότητα, όπως είναι ο νέος νόμος «Περί Οδοντιάτρων», η διαχείριση των ιατρικών αποβλήτων, ο οδοντιατρικός τουρισμός κ.ά. Είμαστε στη διάθεσή σας για οποιαδήποτε συνεργασία θεωρήσετε χρήσιμη σε ζητήματα που μας αφορούν.

Επιθυμούμε επίσης, όπως έχουμε επισημάνει με παλαιότερες παρεμβάσεις και ανακοινώσεις μας, την επίλυση των προβλημάτων των δομών δημόσιας υγείας των νησιών μας, την πλήρη στελέχωσή των νοσοκομείων μας με ιατρικό προσωπικό, την οργάνωση και λειτουργία μονάδων ΜΕΘ -κατά το παράδειγμα άλλων νησιωτικών περιοχών της χώρας- και την διασφάλιση επαρκούς συστήματος διακομιδής σοβαρά πασχόντων ασθενών προς μεγάλα νοσοκομεία.

Συνημμένα σας υποβάλλουμε

α) Έγγραφο (7/7/2020) του προέδρου του Συλλόγου μας με θέμα την απουσία των οδοντιάτρων από τον σχεδιασμό ΕΣΠΑ.
β) Το υπ αρ. πρωτ. 111/27-7-2020 έγγραφό μας με θέμα «Προτάσεις ΟΣΚ για ΕΣΠΑ»
γ) Το υπ αρ. πρωτ. 1561/28-7-2020 έγγραφο της ΕΟΟ προς τον υπουργό Ανάπτυξης και Επενδύσεων με θέμα «Ένταξη οδοντιάτρων στο πλαίσιο ανάπτυξης ΕΣΠΑ 2021-2027»
δ) Ενέργειες βουλευτών για το οδοντιατρικό αίτημα ένταξης στο ΕΣΠΑ (Συλλογή εγγράφων)
ε) Ένα κατατοπιστικό συνδικαλιστικό κείμενο του προέδρου του Συλλόγου μας «Σχέδιο υπομνήματος...»

Για το Δ.Σ. του Συλλόγου

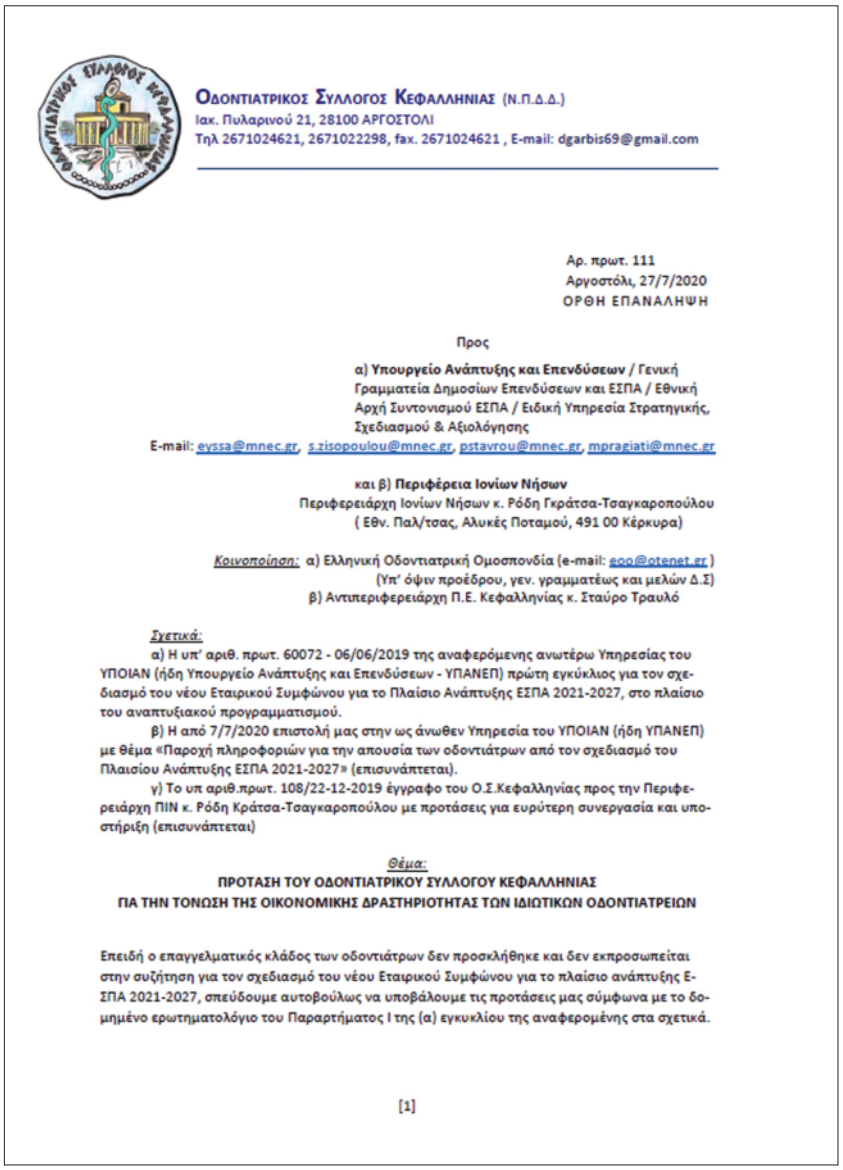
Ο ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Γαρμπής Διονύσιος

Η ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
Τζανετάτου Ευτυχία

Ακριβές αντίγραφο

Παρά τα αιτήματά όμως της Ομοσπονδίας, σε νεότερο ΕΣΠΑ με στόχο την «Ενίσχυση μικρών και πολύ μικρών Επιχειρήσεων που επλήγησαν από την πανδημία Covid-19»,που έχει προκηρυχθεί από όλες τις Περιφέρειες της Χώρας στο πλαίσιο του Επιχειρησιακού Προγράμματος 2014-2020, η απασχόληση εργαζομένων εξακολουθεί να αποτελεί βασικό στοιχείο αξιολόγησης, καθώς το πλεονέκτημα της βαθμολογίας το έχουν οι επιχειρήσεις που απασχολούν προσωπικό 50 εργαζομένων[3].

Το ΕΣΠΑ (Εταιρικό Σύμφωνο για το Πλαίσιο Ανάπτυξης) 2014-2020 εξακολουθεί να αποτελεί το βασικό στρατηγικό σχέδιο για την ανάπτυξη της χώρας με τη συνδρομή σημαντικών πόρων που προέρχονται από τα Ευρωπαϊκά Διαρθρωτικά και Επενδυτικά Ταμεία. Μέσω της υλοποίησής του ΕΣΠΑ επιδιώκεται η αντιμετώπιση των διαρθρωτικών αδυναμιών της χώρας που συνετέλεσαν στην εμφάνιση της οικονομικής κρίσης αλλά και των προβλημάτων, οικονομικών και κοινωνικών, που αυτή δημιούργησε[4]. Το ΕΣΠΑ λοιπόν αποτελεί μηχανισμό ανακατανομής οικονομικών πόρων στα πλαίσια της εθνικής και της ευρωπαϊκής αναπτυξιακής στρατηγικής. Η αναπτυξιακή στρατηγική διαμορφώνεται σε εθνικό και ευρωπαϊκό επίπεδο μέσω διαδικασιών που προβλέπονται από την δημοκρατική λειτουργία και τους νόμους. Λογικά λοιπόν, πριν ζητήσουμε την ένταξη του κλάδου μας σε κάποιο ΕΣΠΑ, θα ήταν σωστό να μας απασχολήσουν τα ερωτήματα, πώς αποφασίζεται η προκήρυξη ενός ΕΣΠΑ, πώς διαμορφώνονται οι όροι και οι προϋποθέσεις ένταξης των επιχειρήσεων, πώς βαθμολογούνται και αξιολογούνται οι προτάσεις. Έτσι θα μπορούσαμε να καταλάβουμε γιατί οι οδοντίατροι μένουμε εκτός των σχεδιασμών, γιατί οι σχεδιασμοί δεν μας ευνοούν και πώς θα μπορούσαμε να διαμορφώσουμε τους σχεδιασμούς επωφελεία μας, από εδώ κι εμπρός.



Οδοντιατρικος Συλλογος Κεφαλληνιας (Ν.Π.Δ.Δ.)
Ιακ. Πυλαρινού 21, 28100 ΑΡΓΟΣΤΟΛΙ
Τηλ 2671024621, 2671022298, fax. 2671024621 , E-mail: dgarbis69@gmail.com

Αρ. πρωτ. 111
Αργοστόλι, 27/7/2020
ΟΡΘΗ ΕΠΑΝΑΛΗΨΗ

Προς

α) **Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων** / Γενική Γραμματεία Δημοσίων Επενδύσεων και ΕΣΠΑ / Εθνική Αρχή Συντονισμού ΕΣΠΑ / Ειδική Υπηρεσία Στρατηγικής, Σχεδιασμού & Αξιολόγησης
E-mail: eyssa@mnec.gr, s.zisopoulou@mnec.gr, pstavrou@mnec.gr, mpragiati@mnec.gr

και β) **Περιφέρεια Ιονίων Νήσων**
Περιφερειάρχη Ιονίων Νήσων κ. Ρόδη Γκράτσα-Τσαγκαροπούλου
(Εθν. Παλ/τσας, Αλυκές Ποταμού, 491 00 Κέρκυρα)

Κοινοποίηση: α) Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (e-mail: eoo@otenet.gr)
(Υπ' όψιν προέδρου, γεν. γραμματέως και μελών Δ.Σ)
β) Αντιπεριφερειάρχη Π.Ε. Κεφαλληνίας κ. Σταύρο Τραυλό

Σχετικά:
α) Η υπ' αριθ. πρωτ. 60072 - 06/06/2019 της αναφερόμενης ανωτέρω Υπηρεσίας του ΥΠΟΙΑΝ (ήδη Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων - ΥΠΑΝΕΠ) πρώτη εγκύκλιος για τον σχεδιασμό του νέου Εταιρικού Συμφώνου για το Πλαίσιο Ανάπτυξης ΕΣΠΑ 2021-2027, στο πλαίσιο του αναπτυξιακού προγραμματισμού.
β) Η από 7/7/2020 επιστολή μας στην ως άνωθεν Υπηρεσία του ΥΠΟΙΑΝ (ήδη ΥΠΑΝΕΠ) με θέμα «Παροχή πληροφοριών για την απουσία των οδοντιάτρων από τον σχεδιασμό του Πλαισίου Ανάπτυξης ΕΣΠΑ 2021-2027» (επισυνάπτεται).
γ) Το υπ αριθ.πρωτ. 108/22-12-2019 έγγραφο του Ο.Σ.Κεφαλληνίας προς την Περιφερειάρχη ΠΙΝ κ. Ρόδη Κράτσα-Τσαγκαροπούλου με προτάσεις για ευρύτερη συνεργασία και υποστήριξη (επισυνάπτεται)

Θέμα:
ΠΡΟΤΑΣΗ ΤΟΥ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΤΟΝΩΣΗ ΤΗΣ ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑΣ ΤΩΝ ΙΔΙΩΤΙΚΩΝ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΕΙΩΝ

Επειδή ο επαγγελματικός κλάδος των οδοντιάτρων δεν προσκλήθηκε και δεν εκπροσωπείται στην συζήτηση για τον σχεδιασμό του νέου Εταιρικού Συμφώνου για το πλαίσιο ανάπτυξης Ε-ΣΠΑ 2021-2027, σπεύδουμε αυτοβούλως να υποβάλουμε τις προτάσεις μας σύμφωνα με το δομημένο ερωτηματολόγιο του Παραρτήματος Ι της (α) εγκυκλίου της αναφερομένης στα σχετικά.

[1]

Μπροστά μας τώρα έχουμε το Πλαίσιο Ανάπτυξης – ΕΣΠΑ 2021-2027 και ήδη έχει ξεκινήσει ο επίσημος διάλογος με τους φορείς πολιτικής της χώρας για την διαμόρφωση των εθνικών κατευθύνσεων πολιτικής με γνώμονα την οικονομία, το ευρύτερο αναπτυξιακό περιβάλλον της χώρας και τις ευρωπαϊκές πολιτικές. Έχουν ξεκινήσει δηλαδή οι συζητήσεις για το ποιο μοντέλο οικονομικής ανάπτυξης θα υιοθετηθεί, ποιοι τύποι επιχειρήσεων θα ενισχυθούν, πώς θα διανεμηθεί το χρήμα που όλοι μαζί στιβάζουμε στα ευρωπαϊκά και εθνικά ταμεία. Όμως οι αποφάσεις αυτές λαμβάνονται ερήμην μας!

Η λήψη αποφάσεων στα θέματα αυτάκαθορίζεται από τρεις βασικούς παράγοντες: α) Την πρόταση της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για το νέο κανονιστικό πλαίσιο της περιόδου 2021-2027 (βασικές αρχές του νέου Πολυετούς Δημοσιονομικού Πλαισίου της Ε.Ε.), β) Τις απαιτήσεις ένταξης της χώρας μας στον θεσμό του Ευρωπαϊκού Εξαμήνου και γ) Τους βασικούς άξονες της Εθνικής Αναπτυξιακής Στρατηγικής[5].

Προκειμένου να αποφασισθούν οι βασικοί άξονες της Εθνικής Αναπτυξιακής Στρατηγικής η Γενική Γραμματεία Δημοσίων Επενδύσεων και ΕΣΠΑ του ΥΠΟΙΑΝ τον Ιούνιο του 2019 απηύθυνε πρόσκληση στους φορείς πολιτικής της χώρας για την εκκίνηση του σχετικού διαλόγου και την υποβολή των προτάσεών τους[6]. Η πρόσκληση απευθύνθηκε -εκτός των δημόσιων φορέων – σε επιμελητήρια, ομοσπονδίες και μια σειρά

οργανισμούςειδικού κοινωνικού ενδιαφέροντος, μεταξύ των οποίων δεν βρίσκονται οι δικές μας επαγγελματικές-συνδικαλιστικές οργανώσεις[7]. Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Κεφαλληνίας ενδιαφέρθηκε να πληροφορηθεί τους λόγους αυτής της απουσίας, επικοινωνώντας εγγράφως με την εν λόγω υπεύθυνη υπηρεσία αλλά δεν πήρε απάντηση. Σε τηλεφωνική επικοινωνία, αρμόδια υπάλληλος της υπηρεσίας αποδέχθηκε ως δίκαιη και αυτονόητη την ιδέα της εκπροσώπησης όλων των πολιτών σε αυτές τις συζητήσεις και εξέφρασε τη βεβαιότητα ότι κι εμείς ήδη εκπροσωπούμαστε από κάποιον από τους ήδη προσκληθέντες θεσμικούς συνομιλητές, δηλαδή από κάποιο επιμελητήριο! Όμως τα επιμελητήρια έχουν τα δικά τους συμφέροντα, έχουν διαφορετικά από τα δικά μας συνήθη επαγγελματικά πρότυπα οργάνωσης, έχουν δικές τους στοχεύσεις ως προς τα μοντέλα των επιχειρήσεων που επιθυμούν να ενισχύσουν και θα μπορούσαν ακόμη να λειτουργούν ανταγωνιστικά προς επαγγελματικές ομάδες που δεν είναι μέλη τους. Ένα άλλο αρνητικό για μας στοιχείο είναι το γεγονός ότι οι ορισμοί που ισχύουν στην Ευρωπαϊκή ένωση για να χαρακτηρίσουν μια επιχείρηση ως πολύ μικρή, μικρή ή μεσαία, δεν έχουν σχέση με την δική μας επαγγελματική πραγματικότητα.

Άποψη του γράφοντος είναι ότι ο κλάδος μας θα έπρεπε να απαιτήσει την συμμετοχή του στις συζητήσεις για την διαμόρφωση της οικονομικής πολιτικής και να πιέσει δυναμικά με κάθε νόμιμο μέσον προς αυτήν την κατεύθυνση. Πριν από το αίτημα για ένταξη σε ΕΣΠΑ θα πρέπει να τίθεται το αίτημα για συνδιαμόρφωση του ΕΣΠΑ. Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία συζητά με το Υπουργείο Ανάπτυξης και Επενδύσεων για την ένταξη σε ΕΣΠΑ, πιστεύω ότι το θέμα τίθεται και σε αυτήν τη βάση.Ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Κεφαλληνίας απέστειλε προτάσεις, σύμφωνα με συγκεκριμένο υπόδειγμα που συνοδεύει την πρόσκληση για τον διάλογο, αλλά και πάλι δεν πήρε απάντηση.

---

[1] Βλ. προκήρυξη της δράσης στην ιστοσελίδα
http://www.antagonistikotita.gr/epanek/prokirixeis.asp?id=42&cs=

[2] Εγκύκλιοι της Ε.Ο.Ο. υπ' αριθ. 1783/10-9-20 κ.ά., συνάντηση του προεδρείου της ΕΟΟ με τον Υπουργό Ανάπτυξης και Επενδύσεων (Αύγουστος 2020), έγγραφα του Ο.Σ. Κεφαλληνίας υπ' αριθ. 111/27-7-20, 116/4-8-20, 143/9-10-20 κ.ά.

[3] Για τα Ιόνια Νησιά βλ. την από 5/10/20 πρόσκληση υποβολής προτάσεων (ΑΔΑ: 6ΤΖΜ7ΛΕ-ΛΟΟ)

[4] ΕΣΠΑ NEWS, https://www.espa.io/espa-ti-einai/

[5] http://epan2.antagonistikotita.gr/uploads/1H_EGKYKLIOS_2021_2027.pdf. Για το Ευρωπαϊκό Εξάμηνο βλ. https://www.consilium.europa.eu/el/policies/european-semester/#.

[6] http://epan2.antagonistikotita.gr/uploads/1H_EGKYKLIOS_2021_2027.pdf

[7] Οι κοινωνικοοικονομικοί εταίροι που έχουν προσκληθεί στον διάλογο για το σχεδιασμό του νέου Εταιρικού Συμφώνου για το Πλαίσιο Ανάπτυξης ΕΣΠΑ 2021-2027 είναι: α) Ένωσης Περιφερειών (ΕΝΠΕ), β) Κεντρική Ένωση Δήμων Ελλάδας (ΚΕΔΕ), γ) Οικονομική και Κοινωνική Επιτροπή (ΟΚΕ) δ) Σύνδεσμος Επιχειρήσεων και Βιομηχανιών (ΣΕΒ), ε) Κεντρική Ένωση Επιμελητηρίων (ΚΕΕ), στ) Γενική Συνομοσπονδία Επαγγελματιών Βιοτεχνών Εμπόρων Ελλάδας (ΓΣΕΒΕΕ), ζ) Ελληνική Ένωση Τραπεζών (ΕΕΤ), η) Τεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδος (ΤΕΕ), θ) Γεωτεχνικό Επιμελητήριο Ελλάδας (ΓΕΩΤΕΕ), ι) Οικονομικό Επιμελητήριο Ελλάδος (ΟΕΕ), ια) Ελληνική Συνομοσπονδία Εμπορίου και Επιχειρηματικότητας (ΕΣΕΕ), ιβ) Γενική Συνομοσπονδία Εργατών Ελλάδος (ΓΣΕΕ), ιγ) Ανώτατη Διοίκηση Ενώσεων Δημοσίων Υπαλλήλων (ΑΔΕΔΥ), ιδ) Σύνδεσμος Επιχειρήσεων Πληροφορικής & Επικοινωνιών Ελλάδας (ΣΕΠΕ), ιε) Σύνδεσμος Ελληνικών Τουριστικών Επιχειρήσεων (ΣΕΤΕ), ιστ) Εθνική Συνομοσπονδία Ατόμων με Αναπηρία, ιζ) Ομοσπονδία Εθελοντικών Μη Κυβερνητικών Οργανώσεων, ιη) Πανελλαδική Συνομοσπονδία Ελλήνων ΡΟΜ. Βλ., ως ανωτέρω, http://epan2.antagonistikotita.gr/uploads/1H_EGKYKLIOS_2021_2027.pdf

Prosvasis GO
η πληρέστερη online εφαρμογή
ηλεκτρονικής τιμολόγησης & myDATA
για ιατρούς και οδοντιάτρους

Ηλεκτρονική Τιμολόγηση
Εκδώστε ηλεκτρονικά αποδείξεις παροχής υπηρεσιών ή τιμολόγια μέσα σε λίγα μόνο δευτερόλεπτα και ενημερώστε το λογιστή σας με ένα μόνο κλικ.

Οργάνωση χρόνου
Διαχειριστείτε είτε εσείς είτε η γραμματέας σας τα ραντεβού και τις επισκέψεις του ιατρείου και οργανώστε το πρόγραμμά σας.

Έξοδα & Δαπάνες
Καταχωρήστε και διαχειριστείτε τα έξοδα της επιχείρησής σας, αποστέλλοντας άμεσα τα παραστατικά στο λογιστή σας.

Απόλυτη ασφάλεια λειτουργίας
Αξιοποιώντας αυστηρά πρωτόκολλα ασφαλείας και λειτουργώντας στις cloud υποδομές του Microsoft Azure, η εφαρμογή Prosvasis GO εγγυάται ακρίβεια δεδομένων και μέγιστη ασφάλεια σε κάθε σας συναλλαγή.

Σύνδεση με myDATA της ΑΑΔΕ
Αποστείλτε αυτόματα τα τιμολόγιά σας στην πλατφόρμα myDATA της ΑΑΔΕ, απευθείας από την εφαρμογή Prosvasis GO.

Όλα όσα χρειάζεστε, σε μία εφαρμογή

- Παρακράτηση φόρου
- Διαχείριση Συναντήσεων
- Fintech
- Εισπράξεις-Πληρωμές

EINVOICING | Σύνδεση με Πιστοποιημένο Πάροχο Ηλεκτρονικής Τιμολόγησης

- Ημερολόγιο
- Αναφορές ασθενών
- Αποστολή Μηνυμάτων μέσω SMS & Viber
- Δυνατότητα αναζήτησης με τον ΑΜΚΑ
- Διαχείριση Χρημ/κών Λογαριασμών
- Διαχείριση Υπηρεσιών

GET IT ON Google Play

go.prosvasis.com

PROSVASIS a soltone company

Τα ξύλινα τείχη και οι αθάνατοι Σαλαμινομάχοι

Είχαν περάσει 10 χρόνια από την επική νίκη των Αθηναίων κατά των Περσών στον Μαραθώνα. Στην αποφασιστική αυτή μάχη δεν θα σωθεί μόνο η Αθήνα, αλλά και οι υπόλοιπες πόλεις της Ελλάδας. Εκεί στον Τύμβο με τους 196 ηρωικούς πεσόντες, ο ποιητής Σιμωνίδης, θα γράψει το επίγραμμα «Ελλήνων προμαχούντες Αθηναίοι Μαραθώνι, χρυσοφόρων Μήδων εστόρεσαν δύναμιν».

Παρόλο αυτή την νίκη οι Έλληνες δεν εφησυχάζουν. Γνωρίζουν ότι αργά ή γρήγορα οι Μήδες θα ξαναγυρίσουν για να εκδικηθούν και να ξεπλύνουν την ντροπή τους. Θα το κάνει αυτό πράξη, ο νέος βασιλιάς Ξέρξης, γιος του Δαρείου, που ετοιμάζει πολυάριθμο στρατό αλλά και πλοία για να αλώσει και για να τιμωρήσει παραδειγματικά τους Έλληνες. Ο Ξέρξης, κατά τον μεγάλο μας ιστορικό Ηρόδοτο, είναι ένας ανούσιος και εμπρηστής. Ήρθε έκαψε σπίτια, ιερά, αγάλματα των Θεών και μαστίγωσε και την θάλασσα προκαλώντας την ύβρη. Ο Ξέρξης θα διαβεί ανενόχλητος Θράκη και Μακεδονία και Θεσσαλία (οι Μακεδόνες είναι αδύναμοι να τον αντιμετωπίσουν και συμβιβάζονται, παρόλο αυτά ο ομόεθνος βασιλιάς Αλέξανδρος Α΄ θα συνεργαστεί μυστικά με τους Έλληνες και θα τους δίνει χρήσιμες πληροφορίες) Θεσσαλοί και Θηβαίοι μηδίζουν.

Ο Ξέρξης στρατοπεδεύει στην Τραχίνα και ο στόλος στο Αρτεμίσιο. Οι Αθηναίοι με τους συμμάχους τους και οι Σπαρτιάτες με τους υπόλοιπους Πελοποννήσιους αρνούνται να δώσουν γη και ύδωρ στους εισβολείς αποφασισμένοι να τους πολεμήσουν ακόμα και σε ένα άνισο αγώνα. Των Αθηναίων ηγείται ο Θεμιστοκλής, η μεγάλη πολιτική και στρατιωτική μορφή και των Σπαρτιατών και υπόλοιπων Πελοποννήσιων ο Ευρυβιάδης. Ο συμμαχικός στρατός χρειάζεται να κερδίσει χρόνο, έτσι στα στενά των Θερμοπυλών θα σταλεί ο βασιλιάς της Σπάρτης Λεωνίδας μαζί με τους 300 της φρουράς του.

Ο Λεωνίδας διώχνει τον υπόλοιπο στρατό, που είναι κάποιες χιλιάδες αφού αυτή η μάχη είναι άνιση, θεωρεί φρόνιμο αυτοί να δώσουν την τελική μάχη με τους υπόλοιπους Έλληνες. Άλλωστε ο χρησμός είναι ξεκάθαρος. Πρέπει να θυσιαστεί ο Βασιλιάς της Σπάρτης. Στις Θερμοπύλες θα πέσουν ηρωικά μέχρι ενός οι 300 μαζί με τον Λεωνίδα, και οι 700 Θεσπιείς «στα κείνων ρήμασι πειθόμενοι».

Δεισιδαίμονες οι Αθηναίοι όπως και όλοι οι Έλληνες,ο Θεμιστοκλής που έχει επίγνωση ότι μόνο στην θάλασσα έχουν μία πιθανότητα να κερδίσουν τους Πέρσες, για να πείσειτους Αθηναίους αλλά και τους υπόλοιπους Έλληνες χρειάζεται ένα χρησμό από το μεγάλο Μαντείο των Δελφών. Για τον σκοπό αυτό χρησιμοποιεί θεμιτά και αθέμιτα μέσα.

Ο χρησμός που θα πάρει λέει: «τότε ο παντεπόπτης Δίας θα δώσει στην Αθήνα ξύλινα τείχη. Το μόνο απόρθητο που θα σώσει εσάς και τα παιδιά σας. Η Θεία Σαλαμίνα θα γίνει αιτία να χάσουν μάνες τα παιδιά τους». Ο χρησμός είναι πλέον ξεκάθαρος. Τα ξύλινα τείχη είναι η Ναύς (τα πλοία) και η μάχη θα δοθεί στην Σαλαμίνα η οποία από τον χρησμό είναι Θεία, οι ξένοι εισβολείς θα χάσουν τα παιδιά τους.

Ο Θεμιστοκλής μεταφέρει τους Αθηναίους στην Σαλαμίνα (μένουν κάποιοι στην Ακρόπολη που ακόμα έχει ξύλινα τείχη). Ο Ξέρξης μετά τις Θερμοπύλες, καίει τις Πλαταιές, την πόλη των Θεσπιαίων, τα ιερά της Ελευσίνας για να πάρει σειρά από άκρη σε άκρη η Αθήνα και η Ακρόπολη με τον ναό της Παλλάδας Αθηνάς.

Στο Αρτεμίσιο θα δοθούν μικρές δοκιμαστικές αψιμαχίες, αλλά δεν θα δοθεί ιδιαίτερη μάχη. Για τους Έλληνες τα στενά του Αρτεμισίου δεν είναι κατάλληλα για την άνιση μάχη αφού ο ελληνικός στόλος απαρτίζεται από 380 τριήρεις έναντι 800 των Περσών.

Η Σαλαμίνα κρίνεται το πιο κατάλληλο μέρος και εκεί θα λιμενήσει ο συμμαχικός στόλος των Ελλήνων, μόνο που εδώ ο Ευρυβιάδης μαζί με τους Κορίνθιους φοβάται μήπως εγκλωβιστούν στα στενά της Σαλαμίνας, για αυτό αποφασίζουν η ναυμαχία να γίνει στο πέρασμα της Κορίνθου. Μεταξύ των δύο ανδρών ακολουθεί άγρια λογομαχία, ο Θεμιστοκλής προσπαθεί με επιχειρήματα να κατευνάσει τον Ευρυβιάδη με το γνωστό «Πάταξονμε – Άκουσον δε» (Ευρυβιάδη του λέει, μην με προδώσεις τούτη την δύσκολη ώρα). Εμείς οι Αθηναίοι έχουμε και εναλλακτική λύση, να επιβιβαστούμε στα καράβια και να αποπλεύσουμε στους συμμάχους μας στην Σικελία. Αν όμως εσείς ηττηθείτε στην Κόρινθο θα σκλαβωθεί για πάντα η Ελλάδα. Την στιγμή που λέγονται αυτά, από μηχανής Θεού, παρουσιάζεται μπροστά τους ο εξόριστος Αριστείδης.

Δηλώνει ότι ήρθε να πολεμήσει σαν απλός οπλίτης και ότι ο στόλος του Ξέρξη έχει αποκλείσει κάθε δρόμο διαφυγής. Τότε ο Ευρυβιάδης και οι άλλοι Έλληνες αποφασίζουν να δώσουν όλοι μαζί την μάχη. Στην Σαλαμίνα, κατά των Ελλήνων, πολεμάει και η Αρτεμισία, η βασίλισσα της Αλικαρνασσού. Ενώ αντίθετα, το πολεμικό πλοίο της Λήμνου ΑΝΕΜΟΕΣΣΑ, θα αυτομολήσει στο Αρτεμίσιο, και πολεμάει δίπλα με τους ομοεθνούς Έλληνες. Της ναυμαχίας προηγείται, ο πολεμικός Παιάνας, που εμψυχώνει τους Έλληνες.

«Ω ΠΑΙΔΕΣ ΕΛΛΗΝΩΝ, ΙΤΕ ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΕ ΠΑΤΡΙΔ', ΕΛΕΥΘΕΡΟΥΤΕ ΔΕ ΠΑΙΔΑΣ, ΓΥΝΑΙΚΑΣ,

ΘΕΩΝ ΤΕ ΠΑΤΡΩΩΝ ΕΔΗ, ΘΗΚΑΣ ΤΕ ΠΡΟΓΟΝΩΝ ΝΥΝ ΥΠΕΡ ΠΑΝΤΩΝ ΑΓΩΝ».

Παρόντες στην ναυμαχία της Σαλαμίνας οι τραγικοί Αισχύλος και Σοφοκλής, ο νεαρός Περικλής και ο παις Ευριπίδης. Στην ναυμαχία συμμαχεί και ο θεός Αίολος που φυσάει ευνοϊκό άνεμο για τα πλοία των Ελλήνων. Ο Ξέρξης από το όρος Αιγάλεω παρακολουθεί την κατά κράτος ήττα των Περσών, φοβάται μήπως οι Έλληνες τον αποκλείσουν στα Δαρδανέλια και επιστρέφει άρον-άρον στην Περσία.

Την ίδια εποχή οι Καρχηδόνιοι σύμμαχοι των Περσών αποβιβάζουν 300.000 στρατό στην Σικελία, των οποίων ηγείται ο Αμίλκας, η μάχη θα δοθεί στην πόλη Ημέρα και εδώ οι Έλληνες της μεγάλης Ελλάδος θα είναι νικητές, κατατροπώνουν τους εισβολείς από τις χώρες της Β. Αφρικής και η Σικελία μένει ελεύθερη. Στην Σαλαμίνα οι Πέρσες έχουν χάσει την μάχη στην θάλασσα. Ο στρατός όμως παραμένει ακέραιος και έχει στρατοπεδεύσει στην Θεσσαλία και ηγείται ο στρατηγός Μαρδόνιος.

Ένα χρόνο μετά στις Πλαταιές οι ενωμένοι Έλληνες με τον στρατηγό Παυσανία θα θριαμβέψουν νικητές και στην Μυκάλη θα ηττηθεί και ο υπόλοιπος στόλος της Περσίας και οι μήδες δεν θα ξανατολμήσουν. Οι Έλληνες μένουν ελεύθεροι αλλά μαζί και όλη η Ευρώπη. Ο τραγικός Αισχύλος που θα πεθάνει στην Σικελία, στο μνήμα του, μία επιθυμία είχε. Να μην γραφτεί ότι υπήρξε μεγάλος ποιητής αλλά ότι πολέμησε και αυτός στην μάχη του Μαραθώνα και στην ναυμαχία της Σαλαμίνας.

Το 480 στην Σαλαμίνα, και τον επόμενο χρόνο στην Μυκάλη και στις Πλαταιές, οι Έλληνες θα γράψουν τα σημαντικότερα πολεμικά γεγονότα της παγκόσμιας ιστορίας. Σε αυτές τις αναμετρήσεις δεν θα επιτρέψουν στην Περσία να αναδειχθεί παγκόσμια δύναμη όχι μόνο της Ασίας αλλά και όλης της Ευρώπης.

2500 χρόνια μετά,στις μνήμες μας παραμένουν αθάνατοι Σαλαμινομάχοι και αφήνουν υποθήκη στα ελληνόπουλα. Εάν ο Αισχύλος με το «Ω παίδες Ελλήνων» τους είναι απόμακρος τότε ας ακούσουν τη φωνή του ποιητή Κάλβου «θέλει αρετή και τόλμη η ελευθερία» και τη συμβουλή του στρατηγού Κολοκοτρώνη «αν λαχταράς τη λευτεριά σε άλλον μην ελπίζεις, μόνος σου πάρτην αν μπορείς αλλιώς δεν την αξίζεις».

Με εκτίμηση
Δημήτρης Μαυραειδόπουλος

ΑΔΟΛΦΟΣ ΧΙΤΛΕΡ: Ο θεός της Άριας φυλής ή ένας απλός θνητός που φοβόταν τον οδοντίατρο;

Ο Αδόλφος Χίτλερ ο άνθρωπος που κατέλαβε σχεδόν ολόκληρη την Ευρώπη και συμμετείχε στον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο προκαλώντας τον θάνατο εκατομμυρίων ανθρώπων δεν φοβόταν ποτέ και κανέναν.Φαίνεται όμωςπως είχε μια «αχίλλειο πτέρνα». Φοβόταν ένα πράγμα το οποίο όλοι οι καθημερινοί άνθρωποι ερχόμαστε αντιμέτωποι, μια στο τόσο. Μιλάμε φυσικά για την επίσκεψη στον οδοντίατρο!

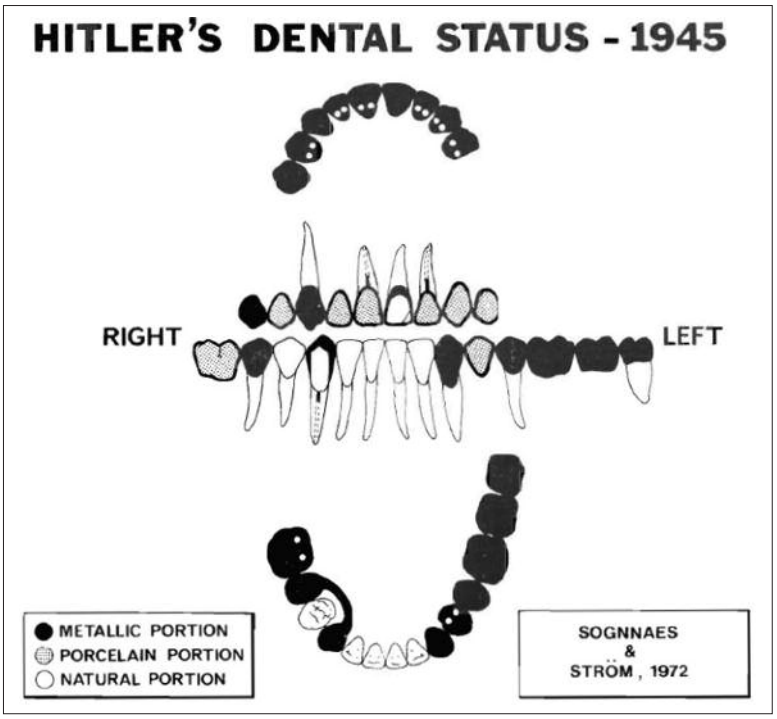
Στο βιβλίο "Ο Οδοντίατρος του Διαβόλου" καταγράφεται το έργο και τα απομνημονεύματα του προσωπικού Οδοντιάτρου του Γερμανού Φύρερ, Γιοχάνες Μπλάτσκε. Μπορεί ο Οδοντίατρος να ήταν εξαιρετικά υπερήφανος για τη δουλειά του ως προσωπικός οδοντίατρος του Χίτλερ, δεν συνέβαινε όμως το ίδιο για τον διάσημο ασθενή του. Καθόταν έντρομος στη καρέκλα. Πιο εύκολο ήταν να εισβάλλει στη Πολωνία, παρά να εισέλθει στο Οδοντιατρείο.

Στο βιβλίο περιγράφεται η κακή στοματική υγιεινή του Χίτλερ, συνοδευόμενη από πολλά αποστήματα στο στόμα και ουλίτιδα. Είχε χαλί-

Η ακτινογραφία με την οδοντοστοιχία του Χίτλερ το φθινόπωρο το 1944

τωσηκαι πολλές φορές έκανε τους συμβούλους του να απομακρύνονται από κοντά του γιατί δεν άντεχαν τη μυρωδιά. Ο Μπλάτσκε στα απομνημονεύματά του εξηγεί ότι η πολύ κακή στοματική υγιεινή του Χίτλερ, οφείλεται κυρίως στην άσχημη διατροφή του από τις εξαιρετικά άσχημες συνθήκες που έζησε στη προπολεμική Βιέννη, όταν επιβίωνε ως πάμπτωχος ζωγράφος στον δρόμο.

Μόνο στο προτελευταίο έτος του πολέμου, το 1944, ο Μπλάτσκε είχε πραγματοποιήσει δέκα εμφράξεις στα δόντια του περίφημου ασθενή του. Μεταξύ των άλλων, αποκαλύπτεται ότι ο Χίτλερ επέμεινε μια απλή απονεύρωση να εξελιχθεί σε διαδικασία 8 ολόκληρων ημερών γιατί δεν μπορούσε να αντέξει τον πόνο.



Τα οδοντικά αρχεία του Χίτλερ

Ύστερα από την απόπειρα δολοφονίας εναντίον του, τον Ιούλιο του 1944, τα πράγματα χειροτέρευσαν καθώς έπρεπε να αφαιρεθούν και κάποια θραύσματα από το στόμα του.

Μια ακτινογραφία της οδοντοστοιχίας του Χίτλερ το φθινόπωρο του 1944 μετά τη Συνωμοσία της 20ης Ιουλίου έδειχνε ξεκάθαρα το μεγάλο πρόβλημα που αντιμετώπιζε. Μόνο εκείνη τη χρονιά είχε βάλει μεταλλική γέφυρα με 10 δόντια. Από τα 32 ενήλικα δόντια του, μόλις τα πέντε ήταν δικά του. Τα υπόλοιπα ήταν στεφάνες.

Τον Μάρτιο και τον Ιούλιο του 2017, η μυστική υπηρεσία της Ρωσίας FSB και η υπηρεσία των ρωσικών κρατικών αρχείων εξουσιοδότησαν μια ομάδα ερευνητών να εξετάσει τα οστά του Χίτλερ, για πρώτη φορά από το 1946, επεσήμανε ο Σαρλιέ. Η γαλλική ομάδα εξέτασε ένα κομμάτι του κρανίου που υποτίθεται ήταν του δικτάτορα, το οποίο είχε μια τρύπα στην αριστερή πλευρά. Αυτή κατά πάσα πιθανότητα προκλήθηκε από σφαίρα. Οι επιστήμονες δεν είχαν εξουσιοδοτηθεί να πάρουν δείγμα από το συγκεκριμένο σημείο. Η μορφολογία του, ωστόσο, ήταν «απολύτως όμοια» με τις ακτινογραφίες του κρανίου του Χίτλερ, που είχαν γίνει ένα χρόνο πριν τον θάνατό του, σύμφωνα με την έρευνα. Αν αυτή η μελέτη επιβεβαιώσει την γενικώς αποδεκτή εκτίμηση ότι ο Χίτλερ πέθανε στις 30 Απριλίου 1945 σε αποθήκη στο Βερολίνο μαζί με την σύντροφό του Εύα Μπράουν, τότε πέφτει φως στα ακριβή αίτια του θανάτου, δήλωσε ο Σαρλιέ. «Δεν γνωρίζαμε αν χρησιμοποίησε αμπούλα κυανίου για να αυτοκτονήσει ή μια σφαίρα στο κεφάλι. Κατά πάσα πιθανότητα έκανε και τα δύο».

Στην εξέταση των δοντιών δεν βρέθηκε ίχνος πυρίτιδας, κάτι που σημαίνει ότι δεν αυτοπυροβολήθηκε στο στόμα. Πιθανόν το σημείο που πυροβολήθηκε ήταν ο λαιμός ή το μέτωπο. Επίσης, τα γαλαζωπά ιζήματα στα προσθετικά δόντια μπορεί να υποδηλώνουν μια «χημική αντίδραση του κυανίου και του μετάλλου των ψεύτικων δοντιών».

Η ανάλυση των δοντιών του Χίτλερ και διάφορων προσθετικών δοντιών αποκάλυψε λευκά ιζήματα και κανένα ίχνος ίνας κρέατος. Ο δικτάτορας ήταν χορτοφάγος, σύμφωνα με τον καθηγητή.

Είναι λογικό ότι ένα άτομο που δεν είχε σεβασμό για την ανθρώπινη ζωή, δε θα είχε σεβασμό ούτε για τη μη ανθρώπινη ζωή. Το στρατόπεδο συγκέντρωσης Άουσβιτς είχε το δικό του σφαγείο και το δικό του χασάπικο σύμφωνα με το Eternal Treblinka από τον Charles Patterson.

Πολλοί μάρτυρες έχουν βεβαιώσει ότι ο Χίτλερ έτρωγε μπουλέτες συκωτιού, λουκάνικα Βαυαρίας, γεμιστά πιτσούνια και χαβιάρι.

Αναφορές από προσωπικούς του σεφ και σεφ ξενοδοχείων επιβεβαιώνουν ότι ο Χίτλερ έτρωγε ζωικά πιάτα ή πιάτα με ζωικά προϊόντα. π.χ. στην τροφή του προσέθεταν ζωικούς αδένες και μυελό των οστών.

Ο συγγραφέας RynnBerry υποστηρίζει ότι αν και ο Χίτλερ μείωσε την ποσότητα του κρέατος στη διατροφή του, ποτέ δε σταμάτησε τελείως ή για σημαντικό χρονικό διάστημα την κατανάλωση κρέατος. Κατά τα φαινόμενα, μετά το θάνατο της ανιψιάς του Angela Geli Raubal το 1931, ο Χίτλερ έγινε φυτοφάγος, αλλά συνέχισε να τρώει το αγαπημένο του πιάτο με τα συκωτάκια (που σαφώς τον κάνει ΜΗ φυτοφάγο).

Η μεταλλική γέφυρα του Χίτλερ

Ο Χίτλερ σίγουρα πειραματίστηκε με τη χορτοφαγική διατροφή μετά από συμβουλή του γιατρού του για την υγεία του. Και οι 22 υπηρέτριες του σπιτιού γνώριζαν ότι ο Χίτλερ είχε πρόβλημα με την σπλήνα του και γι' αυτό οι οδηγίες για τη μαγειρική τους ήταν πολύ συγκεκριμένες. Η διατροφή του ήταν επινόηση ενός προσωπικού του μάγειρα.

Ο Χίτλερ είχε έναν λαχανόκηπο όπου φύτευαν και προστάτευαν τα λαχανικά που έτρωγε. Ο κήπος βρίσκεται στην περίφημη έδρα του WolfLair, το κωδικό όνομα του πιο σημαντικού από τα μυστικά καταφύγια του Χίτλερ που στέγαζε το αρχηγείο του «Φύρερ».Σύμφωνα με το σχετικό δημοσίευμα της FirstNews, ο κήπος βρέθηκε περί το 1 χλμ. από το καταφύγιο του Χίτλερ. Η ανασκαφή αποκάλυψε τα θεμέλια του σπιτιού του κηπουρού, δυο θερμοκήπια και έναν υπόγειο λέβητα, που παρείχε ζεστό νερό και αέρα για να παράγονται φρέσκα λαχανικά καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Σπάζοντας τη σιωπή της, 71 χρόνια μετά στην εφημερίδα SalzburgChronik, η Καλχάμερ η νεαρή υπηρέτρια που είχε στο σπίτι του ο Χίτλερ, διηγείται στιγμές από την εμπειρία της ως υπηρέτρια των SS, ενώ αποκαλύπτει άγνωστες λεπτομέρειες από τη ζωή και τις συνήθειες του Φύρερ. Λαμβάνοντας εντολές από τους ανώτερους της, η νεαρή τότε υπηρέτρια σέρβιρε στον αρχηγό των Ναζί μόνο χλιαρό νερό και μαγείρευε ακολουθώντας τους κανόνες της αυστηρά υγιεινής διατροφής του.

Ο Αδόλφος Χίτλερ είχε 15 δοκιμαστές φαγητού, οι οποίοι δοκίμαζαν το φαγητό τουλάχιστον 45 λεπτά πριν ξεκινήσει το γεύμα του εκείνος και η σύντροφός του. Μία από τις δοκιμαστές φαγητού του Αδόλφου Χίτλερ, η ΜαργκόΒέλκ, σε παλιότερη συνέντευξή της στο Associated Press, το 2013 ανέφερε ότι το φαγητό ήταν πεντανόστιμο. Μόνο τα καλύτερα λαχανικά, σπαράγγια, πιπεριές, και οτιδήποτε μπορείς να φανταστείς. Και πάντα με μια μερίδα ρύζι ή ζυμαρικά, δίπλα.

Γύρω στα τέλη του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου μάλιστα ο Χίτλερ έτρωγε μόνο πουρέ πατάτας και σούπα. Ωστόσο, εκείνος είχε ιδιαίτερη αδυναμία στη σοκολάτα και τα ζαχαρωτά. Το «κέικ του Φύρερ» ήταν ένα κέικ μήλου στρωμένο με καρύδια και σταφίδες και έπρεπε να το ψήνουν κάθε μέρα για τον Χίτλερ.

Εκείνος δεν το έτρωγε ποτέ παρουσία άλλων, παρά μόνο το βράδυ, «σαν άτακτο σχολιαρόπαιδο», όπως λέει χαρακτηριστικά η οικονόμος του, θυμούμενη πως συχνά σηκωνόταν από το κρεβάτι του τη νύχτα και έκανε «επιθέσεις» σε γλυκά, των οποίων ήταν φανατικός.

Η οδοντοστοιχία του Χίτλερ είναι το μοναδικό αποδεικτικό στοιχείο ότι ο Φύρερ πέθανε. Στις 30 Απριλίου 1945, ο Χίτλερ μαζί με την Εύα Μπράουν αυτοκτόνησαν. Τα σώματά τους αποτεφρώθηκαν και θάφτηκαν ανάμεσα σε άλλα πτώματα κοντά στην Καγκελαρία. Όταν οι Σοβιετικοί κατέλαβαν την Καγκελαρία, η αντικατασκοπική ομάδα SMERSH στις 3 Μαΐου βρήκε περίπου 14 απανθρακωμένα σώματα. Ένα από αυτά ήταν και του ναζιστή ηγέτη.

Έχοντας λοιπόν εξετάσει τα οδοντικά αρχεία και βρίσκοντας την χαρακτηριστική μεταλλική γέφυρα σε ένα από τα απανθρακωμένα πτώματα, μπορούμε να δώσουμε τέλος σε όλες τις θεωρίες συνωμοσίας για τον Χίτλερ. Δεν έφυγε στην Αργεντινή με υποβρύχιο, δεν είναι κρυμμένος σε βάση στην Ανταρκτική ή στην σκοτεινή πλευρά του φεγγαριού.

Η οδοντοστοιχία του Χίτλερ εκτίθεται σε μουσείο της Ουκρανίας.

Αυτά από την Ελλάδα του 2020. Λίγο πριν την επέτειο του «ΟΧΙ» ,την επέτειο της ήττας των Γερμανών. Την εποχή που μια οργάνωση με ναζιστικό χαρακτήρα, η Χρυσή Αυγή, κρίθηκε τρομοκρατική οργάνωση. Τυχαίο; Δε νομίζω…

Μαρία Κ. Αγραπίδου – Χειρουργός Οδοντίατρος

Η μελαγχολία των Χριστουγέννων

Χριστούγεννα!.. Πόσες εικόνες.. πόσες σκέψεις, πλημμυρίζουν το μυαλό μας σαν ακούμε την λέξη «Χριστούγεννα»!..Λάμψη, στολίδια και δώρα κάτω από το δέντρο, πιατέλες με γλυκά, μαγειρέματα και οικογενειακά τραπεζώματα, αγορές και βόλτες, κάλαντα και ανταλλαγές ευχών!.. Φως που σκορπίζεται παντού!..

Φως.. ήμήπως όχι;.. Μήπως για κάποιους τα Χριστούγεννα έχουν χρώμα πιο σκούρο, πιο σκοτεινό;.. Μήπως για κάποιους η μαγεία σκεπάζεται από ένα πέπλο μοναξιάς και βυθίζεται σε ένα μαξιλάρι μιας ανεξήγητης θλίψης;..

Η μελαγχολία των Χριστουγέννων αφορούσε πάντα πολλούς ανθρώπους. Ειδικά δε την εποχή που διανύουμε, ακόμη περισσότερους. Η πανδημία και τα περιοριστικά μέτρα έχουν αλλάξει και δυσκολέψει κατά πολύ την ζωή μας και την ψυχολογία μας. Δεν μπορούμε να βρεθούμε με αγαπημένα πρόσωπα, με συγγενείς και φίλους. Δεν μπορούμε να αγκαλιάσουμε όσους αγαπάμε, δεν μπορούμε να γιορτάσουμε όπως τα προηγούμενα χρόνια.

Όσο αυξάνονται οι προβλεπόμενες αποστάσεις, άλλο τόσο γιγαντώνεται και η μοναξιά. Είναι πια ολόγυρά μας.. Το βλέπουμε σε φίλους, σε ασθενείς μας, ίσως ακόμα και στον ίδιο μας τον εαυτό.

Για τους λόγους αυτούς σκέφτηκα να αφήσουμε έναν ειδικό, να μας μιλήσει για το θέμα αυτό. Να κατανοήσουμε κάποια πράγματα και να αναζητήσουμε τρόπους αντιμετώπισης. Έτσι προέκυψε η συνέντευξη με την Κυρία Όλγα Τζουραμάνη- Εγκληματολόγο, Ψυχολόγο και Ψυχοθεραπεύτρια (MSc in IntegrativeCounselling&Psychotherapy, MSc in Criminology, Llm(c) in Laws) / Διδάσκουσα της σχολής Ψυχολογίας / University of Derby/ Υπ. Διδάκτωρ Εγκληματολογίας του Πανεπιστημίου Λευκωσίας)*.

Κυρία Τζουραμάνη, τι είναι η μελαγχολία των εορτών και πώς εμφανίζεται;

Η Μελαγχολία των Χριστουγέννων συναντάται στην βιβλιογραφία και ως 'Κατάθλιψη των Χριστουγέννων' ή 'Κατάθλιψη των Εορτών' και είναι σημαντικό να αναφερθεί πως δεν αποτελεί κλινική διάγνωση σύμφωνα με το Διαγνωστικό και Στατιστικό Εγχειρίδιο Ταξινόμησης των Ψυχικών Διαταραχών.

Η μελαγχολία των εορτών, είναι μια μορφή εποχικής κατάθλιψης, ή εποχικής δυσθυμίας. Ως ένα πολυπαραγοντικό φαινόμενο, σχετίζεται μετο φύλο, την ηλικία, το μορφωτικό και κοινωνικο-οικονομικό επίπεδο, τον τύπο προσωπικότητας και κυρίως την προσωπική νοηματοδότηση ενός ανθρώπου στη συγκεκριμένη γιορτή, σε δεδομένη χρονική περίοδο και φάση της ζωής του. Συχνά συνδέεται με τις προσδοκίες του ατόμου, και την αδυναμία πραγμάτωσής τους και μπορεί να οφείλεται σε πολλούς διαφορετικούς αιτιολογικούς παράγοντες.

Πως μπορεί να εξηγηθεί αυτό το φαινόμενο;

Οι γιορτές των Χριστουγέννων και της Πρωτοχρονιάς είναι μια περίοδος συνδεδεμένη με χαρά και ενθουσιασμό. Θεωρούνται από όλους μια ευκαιρία για ξεκούραση από υποχρεώσεις και από την πίεση της καθημερινότητας. Για άλλους είναι η κατάλληλη περίοδος για να βρεθούν με φίλους και συγγενείς μέσα σε ένα γιορτινό κλίμα ηρεμίας και αγάπης. Ωστόσο, για ορισμένους η περίοδος των εορτών είναι συνυφασμένη με μια προσπάθεια απολογισμού της χρονιάς που φεύγει. Οι άνθρωποι έχοντας περισσότερο χρόνο στη διάθεση τους, έρχονται αντιμέτωποι με τον εαυτό τους και θυμούνται απογοητεύσεις, αποτυχίες και απώλειες που βίωσαν την περασμένη χρονιά.

Δεν μπορούμε να παραλείψουμε πως από την παιδική μας ηλικία έχουμε μάθει να περιμένουμε συγκεκριμένα πράγματα από τα Χριστούγεννα, δώρα, κλπ. Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια τα συναισθήματα θλίψης την περίοδο των εορτών συνεχώς πολλαπλασιάζονται. Οι άνθρωποι συνήθως συνειδητοποιούν εντονότερα την μοναξιά τους και την έλλειψη ουσιαστικών σχέσεων. Η ανάγκη τους για αγάπη και υποστήριξη από τους αγαπημένους τους εντείνεται και όταν δεν υπάρχουν άτομα στα οποία να απευθυνθούν και να στηριχθούν και τα δυσάρεστα συναισθήματα βιώνονται ακόμη εντονότερα. Πρόσφατες έρευνες μάλιστα, δείχνουν ότι αυτή την περίοδο οι απόπειρες αυτοκτονίας είναι αυξημένες, με κορύφωση τις πρώτες μέρες του νέου έτους.

Τι συμπτώματα επιφέρει συνήθως η μελαγχολία των εορτών;

Η μελαγχολία των εορτών μπορεί να χαρακτηρίζεται από συναισθήματα άγχους ή και θλίψης, από χαμηλή ή καθόλου διάθεση για οτιδήποτε, από μειωμένη αυτοσυγκέντρωση και ίσως αυξημένο αίσθημα κόπωσης. Μπορεί να επιφέρει ευερεθιστότητα ή ακόμα και ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως πονοκεφάλους, καθώς και προβλήματα σχετικά με τον ύπνο ή την διάθεση της όρεξης.

Πιστεύετε πως αφορά συγκεκριμένους ανθρώπους;

Η μελαγχολία μπορεί να παρουσιαστεί σε όλους μας κάποια στιγμή, λόγω συγκεκριμένων συνθηκών της ζωής μας όπως π.χ. εξαιτίας ενός χωρισμού ή διαζυγίου, μιας απώλειας αγαπημένου προσώπου, κάποιου προβλήματος υγείας κλπ. Έτσι, η διάθεσή μας μπορεί να μην είναι καλή, να μη χαιρόμαστε και να μην απολαμβάνουμε τις γιορτές και να νοιώθουμε μελαγχολικοί.

Όμως, υπάρχουν και άνθρωποι που σταθερά βιώνουν τη μελαγχολία των εορτών. Είναι οι άνθρωποι, οι οποίοι δεν προσμένουν με ανυπομονησία τις ημέρες αυτές, δεν έχουν κανένα συναίσθημα χαράς και γιορτινής διάθεσης, δεν επιθυμούν να βιώσουν αυτό το εορταστικό κλίμα και τους προκαλείται έντονο άγχος, ακόμα και στην σκέψη.

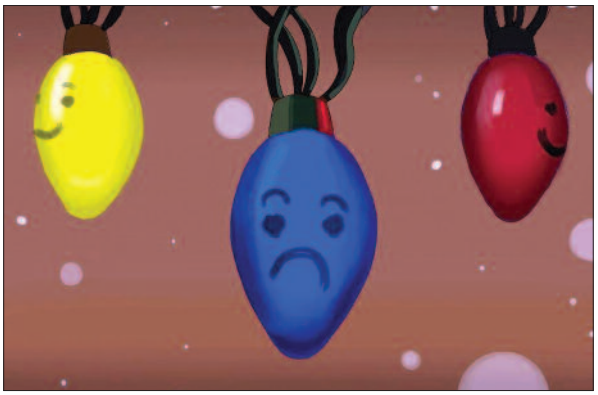
Ωστόσο, ιδιαίτερα επιρρεπείς στη θλίψη των εορτών είναι και άνθρωποι ηλικιωμένοι, ασθενείς, φροντιστές ασθενών και άνεργοι.

Ποιοι όμως είναι οι λόγοι που οδηγούν έναν άνθρωπο στο να βιώνει την περίοδο των Χριστουγέννων, με αρνητικά συναισθήματα;

Πρώτα απ΄όλα η μοναξιά: Στην πλειοψηφία τους οι άνθρωποι αυτές τις μέρες, είναι μόνοι, είτε ζουν χωρίς οικογένεια, σύντροφο, φίλους, είτε νιώθουν συναισθηματική αποξένωση από το περιβάλλον τους. Οι γιορτές παραδοσιακά είναι συνδεδεμένες με οικογενειακές συγκεντρώσεις γύρω από το γιορτινό τραπέζι, με την συντροφικότητα και όταν ένας άνθρωπος αδυνατεί να ακολουθήσει την παράδοση αυτή, βιώνει την ματαίωση. Επίσης, όπως έχει υποστηριχθεί στην βιβλιογραφία, το να είναι κανείς μόνος του μια καθημερινή ημέρα, δεν βιώνεται το ίδιο αρνητικά με το να είναι μόνος του όταν αλλάζει η χρονιά.

Άλλος λόγος είναιη απώλεια. Για όσους έχουν χάσει ένα αγαπημένο και κοντινό πρόσωπο (ειδικά πρόσφατα), οι γιορτές βιώνονται δύσκολα καθώς αναζωπυρώνεται η συνοδευτική νοσταλγία και το αίσθημα της απώλειας. Οι αναμνήσεις διαδέχονται η μια την άλλη και η έλλειψη είναι πιο έντονη. Να σημειωθεί πως η απώλεια συναντάται και σε έναν χωρισμό ή διαζύγιο, ακόμα και στην έλλειψη εργασίας.

Βασικός λόγος και η αδυναμία ανταπόκρισης στις καταναλωτικές 'σειρήνες': Εδώ και αρκετά χρόνια, οι γιορτές των Χριστουγέννων είναι ταυτισμένες με τον καταναλωτισμό, είτε για δώρα, είτε για το γιορτινό τραπέζι, είτε για ταξιδιωτικούς προορισμούς. Αν και η δυνατότητα καταναλωτισμού έχει περιοριστεί σημαντικά τα τελευταία χρόνια για τους περισσότερους, το αίσθημα υποχρέωσης απέναντι στο κοντινό περιβάλλον, παραμένει σταθερό και η αδυναμία ενός ατόμου να ανταπεξέλθει-όπως νομίζει πως οφείλει- προκαλεί στρες, ενοχές, αισθήματα αναξιότητας, έως και κατάθλιψη.



Επίσης οι αναμνήσεις περασμένων Χριστουγέννων, είτε είναι χαρούμενες είτε δυσάρεστες, είναι ικανές να πυροδοτήσουν αισθήματα θλίψης, μελαγχολίας και αναστάτωσης. Σημαντικό να αναφερθούν και τα τυχόν τραύματα της παιδικής ηλικίας.

Οι οικογενειακές συγκρούσεις είναι ένας άλλος λόγος. Δεν θεωρείται σπάνιο, οι γιορτές να καταλήγουν με τσακωμούς και εντάσεις. Επίσης, δεν θεωρείται σπάνιο οι οικογενειακές συγκεντρώσεις να έχουν έναν καταναγκαστικό χαρακτήρα του τύπου «Είναι γιορτές, πρέπει να φάμε όλοι μαζί». Τα προϋπάρχοντα ανεπίλυτα σχεσιακά ζητήματα, αναδύουν αρνητικά συναισθήματα.

Σημαντική αιτία και η επιβολή του «Πρέπει να περάσουμε καλά»: Αρκετοί άνθρωποι βιώνουν αυτό το μήνυμα με πίεση και άγχος. Οι υπερβολικές προσδοκίες, όχι μόνο δύσκολα εκπληρώνονται, αλλά οδηγούν στην ματαίωση και στην απογοήτευση.Ένας σημαντικός παράγοντας που συμβάλλει στη μελαγχολία τις ημέρες των εορτών είναι η εικονική ατμόσφαιρα που «επιβάλλεται» μέσα από τα ΜΜΕ και τα Social Media, στην οποία όλοι πρέπει να είμαστε χαρούμενοι και αγαπημένοι, με πολύ κόσμο, να αγοράζουμε δώρα, να διασκεδάζουμε στα οικογενειακά τραπέζια. Παρόλα αυτά, η πραγματική μας κατάσταση, μπορεί να είναι πολύ διαφορετική. Ωστόσο, έχουμε την πεποίθηση ότι όλοι οι άλλοι περνούν καλά, είναι χαρούμενοι, αγαπιούνται και διασκεδάζουν, άρα αφού εμείς δε νιώθουμε αντίστοιχα συναισθήματα, ίσως να μην αξίζουμε, ίσως έχουμε κάποιο έλλειμμα.

Η εξαντλητική προετοιμασία για τις γιορτές είναι όσο κι αν ακουστεί περίεργο, λόγος μελαγχολίας. Οι υποχρεώσεις και η πίεση να ανταποκριθούμε σε αυτές, είναι ικανές να προκαλέσουν έντονο αίσθημα κόπωσης και έντασης. Η αλληλεπίδραση της κούρασης με το στρες μπορεί να οδηγήσει ακόμα και σε ψυχοσωματικά συμπτώματα (πονοκέφαλοι, αυπνία, κοιλιακές διαταραχές κλπ.)

Επίσης συχνή είναι η εποχιακή συναισθηματική διαταραχή αλλά και η επιστροφή στην καθημερινότητα.

Τέλος, δεν μπορούμε να παραλείψουμε την Μεί-

ζονα κατάθλιψη και κάποιες άλλες διαταραχές ψυχικής υγείας. Για τους ανθρώπους που πάσχουν από κάποια κλινική ψυχική διαταραχή, η περίοδος των εορτών είναι δύσκολη και συχνά συνοδεύεται από έντονη αναστάτωση. Οι βασικοί λόγοι αναφέρθηκαν παραπάνω αλλά προστίθεται ένας επιπλέον, ότι συχνά οι ψυχικές διαταραχές συνοδεύονται από απομόνωση και κοινωνικό αποκλεισμό, καταστάσεις που καθίστανται πιο οδυνηρές τις ημέρες των Χριστουγέννων.

Τι μπορεί να κάνει κάποιος για να αντιμετωπίσει τη μελαγχολία των εορτών;

Αρχικά να μην προκαλέσει ο ίδιος πανικό στον εαυτό του. Πρέπει να αποδεχθεί το συναίσθημα της θλίψης ως φυσιολογικό και ανθρώπινο καινα επιτρέψει στον εαυτό του να το βιώσει, όπως και τα υπόλοιπα συναισθήματα.

Να σκεφτεί όλα όσα έχει αποκτήσει και υπάρχουν στη ζωή του και μην εστιάσεισε όσα δεν έχει. Να νιώσει χαρούμενος και ευγνώμων για τη ζωή του.

Να θέσει εφικτούς και μικρούς στόχους. Να αναλάβει τόσες ευθύνες που να μη χρειάζεται να πιεστεί ψυχολογικά για να τις πραγματοποιήσει.

Να θέσει προτεραιότητες. Μια μικρή καταγραφή όσων θέλει να πραγματοποιήσει, βοηθάει.

Να ζει τις μικρές στιγμές. Μην έχει μεγάλες προσδοκίες για ένα μελλοντικό φαντασμαγορικό γεγονός. Να δώσει έμφαση στο τώρα.

Να αφιερώσει χρόνο στον εαυτό του και να τον φροντίσει. Να περάσει ουσιαστικό χρόνο μαζί με άτομα που αγαπά και τον αγαπούν. Ακόμα και αν δεν είναι εφικτό, λόγω της παρούσας κατάστασης, μπορεί να μοιραστεί τους προβληματισμούς του με ανθρώπους που νιώθει πιο κοντά. Γενικότερα, να μην πιεστεί κάποιος να πάει κάπου που δεν θέλει ή να βρεθεί με ανθρώπους που δεν τον κάνουν να αισθάνεται άνετα.

Ίσως ακόμα και να κάνει οικονομικό προγραμματισμό. Οι υπερβολές και οι σπατάλες, μπορεί να προκαλέσουν άγχος στο μέλλον. Άλλωστε τα δώρα δε χρειάζεται απαραιτήτως να είναι ακριβά για να έχουν αξία!

Τέλος, να δώσουμε έμφαση στην θετική πλευρά των πραγμάτων. Η θετική διάθεση μας προσφέρει αισιοδοξία και ελπίδα για να συνεχίσουμε, αντίθετα με το να βλέπουμε τα πράγματα με αρνητική ματιά, η οποία μας οδηγεί στην θλίψη και στην απαισιοδοξία. Δεν χρειάζεται να πιέζουμε τον εαυτό μας να είναι χαρούμενος γιατί «πρέπει». Ποτέ κανείς δεν βίωσε συναισθήματα επειδή «πρέπει».

Ας επιλέξουμε λοιπόν εμείς, τον τρόπο που επιθυμούμε να περάσουμε τις ημέρες αυτές. Άλλωστε, γνωρίζουμε τον εαυτό μας, καλύτερα από τον καθένα!

Τι μπορούμε όμως να κάνουμε αν τα αρνητικά συναισθήματα συνεχίζονται και μετά τις γιορτές;

Σε περίπτωση που τα αρνητικά συναισθήματα επιμένουν ή και εντείνονται μετά το πέρας αυτών των ημερών, είναι σημαντικό να επικοινωνήσει το άτομο με κάποιον ειδικό ψυχικής υγείας, με τη βοήθεια του οποίου θα μπορέσει να ξεπεράσει τα συμπτώματά, να επαναπροσδιορίσει τους στόχους του και να αναπροσαρμόσει τη ζωή του.

Ας μην ξεχνάμε ότι τις μέρες των εορτών δεν «αλλάζουμε εαυτό», είμαστε εμείς οι ίδιοι άνθρωποι που υπήρξαμε όλο το έτος. Επομένως η χαρά, η ζεστασιά και η αγάπη δεν μπορούν να μας επιβληθούν, όταν τη συγκεκριμένη χρονική στιγμή δεν αισθανόμαστε κατά αυτόν τον τρόπο. Προκύπτουν σταδιακά, τόσο μέσα από την επαφή με τους άλλους, αλλά περισσότερο από την επαφή με τον εαυτό μας. Έχουμε κάθε δικαίωμα να αισθανόμαστε και αρνητικά συναισθήματα, όχι μόνο θετικά.

Να μην ξεχνάμε πως πολλοί άνθρωποι νιώθουν τα ίδια συναισθήματα με εμάς αυτή την περίοδο, χωρίς αυτό να σημαίνει ότι δεν αξίζουν ή ότι υστερούν σε σχέση με τους υπόλοιπους.

Κυρία Τζουραμάνη, ήσασταν απολύτως ουσιαστική και κατατοπιστική και σας ευχαριστώ πολύ για την συνέντευξη αυτή.

Σας ευχαριστώ κι εγώ για την τιμή. Καλές γιορτές σε όλους με υγεία σωματική και ψυχική!

Βασιλική Σταματάκη
Χειρουργός Οδοντίατρος
Β΄ Αντιπρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής ΟΣΠ

** E-mail επικοινωνίας με την κα Τζουραμάνη: tzouramani_olga@outlook.com*

Η οδοντίατρος μιλά για τα γλυκά μας Χριστούγεννα!... («Μη σε μέλει μόνο το μέλι!...»)

Τα Χριστούγεννα είναι η αγαπημένη εποχή μικρών και μεγάλων. Είναι η εποχή που όλοι ξεκουραζόμαστε, βλέπουμε τους δικούς μας ανθρώπους και «το ρίχνουμε έξω», άλλοτε τρώγοντας τις αγαπημένες μας "απαγορευμένες" τροφές και άλλοτε πίνοντας λίγο παραπάνω.

Αυτές τις μέρες, τα γλυκά (μελομακάρονα, κουραμπιέδες και βασιλόπιτες), έχουν την τιμητική τους. Αλλά δεν πάνε πίσω και τα αναψυκτικά, τα ζαχαρωτά, οι σοκολάτες και οι καραμέλες για τους μικρούς μας φίλους.

Αναμφισβήτητα, η άστατη διατροφή και ιδιαίτερα η ζάχαρη, ευθύνεται για τα αυξημένα προβλήματα της στοματικής υγείας, κυρίως γιατί ζάχαρη και τερηδόνα, πάντα«πάνεμαζί», αφού, διάφορα παθογόνα στοματικά βακτήρια καταναλώνουν τη ζάχαρη και δημιουργούν οξέα που καταστρέφουν την αδαμαντίνη (σμάλτο) των δοντιών (δημιουργώντας την τερηδόνα).

Η ζάχαρη στα γλυκά και στα ποτά

Η πλειοψηφία των τροφών και των ροφημάτων που καταναλώνουμε τις ημέρες των Χριστουγέννων όπως γλυκά, αναψυκτικά, μαρμελάδες, ζαχαρωτά, καραμέλες, διάφορες σάλτσες, αλλά και ποτά, περιέχουν ζάχαρη.

Τα γλειφιτζούρια, τα μπαστουνάκια ζαχαρωτών, οι καραμέλες, οι σοκολάτες και τσίχλες είναι ό,τι χειρότερο μπορούμε να καταναλώσουμε για τα δόντια μας, αφού μένουν αρκετή ώρα στο στόμα μας μέχρι να τα καταναλώσουμε. Αντίθετα, γλυκά που μασιούνται και καταπίνονται άμεσα, όπως για παράδειγμα κουραμπιέδες, μελομακάρονα, μπισκότα, βασιλόπιτα, θεωρούνται καλύτερη επιλογή.Αλλά ας μην ξεχνάμε να είμαστε ιδιαίτερα προσεκτικοί καιμε τους ξηρούς καρπούς που περιέχουν αυτά τα γλυκά, καθώς πολλές φορές μπορεί να περιέχουν και κάποιο τσόφλι, ικανό να προκαλέσει «κάταγμα δοντιού».

Η ζάχαρη στο κυρίως πιάτο/φαγητό μας

Στο χριστουγεννιάτικο τραπέζι καταναλώνουμε και αρκετά αναψυκτικά, κρασιά ή ποτά. Όλα αυτά είναι κρυφές πήγες ζάχαρης, καθώς μπορεί να περιέχουν σάκχαρο, γλυκόζη, σουκρόζη, σακχαρόζη, φρουκτόζη, ή σιρόπι καλαμποκιού. (Οι βιομηχανίες παραγωγής τροφίμων δεν είναι υποχρεωμένεςαπό τον νόμο να αναγράφουν την ποσότητα σακχάρων που περιέχει το σκεύασμα, αλλά επειδή τα γλυκαντικά κάνουν τα ποτά πιο γευστικά και είναι εθιστικά, τα χρησιμοποιούν κατά κόρον.)

Ημερήσια ποσότητα κατανάλωσης ζάχαρης

Οι αρμόδιοι του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας προτείνουν η ζάχαρη να μην ξεπερνά το 10% της ημερήσιας προσλαμβανόμενης ποσότητας των τροφών. Για τον μέσο ενήλικα με κανονικό βάρος, η συνιστώμενη μέγιστη ημερήσια ποσότητα ζάχαρης είναι 50 γραμμάρια.

Ένας κρυφός σύμμαχος στην προστασία της στοματικής κοιλότητας

Σύμμαχος στην προστασία της στοματικής κοιλότητας που εξουδετερώνει την οξύτητα των τροφών και των ποτών εξασφαλίζοντας ένα ουδέτερο pH και προστατεύοντας τα δόντια από την τερηδόνα, είναι το σάλιο γιατί περιέχει τέτοια ρυθμιστικά χημικά συστήματα. Το σάλιο περιέχει ιόντα ασβεστίου και φωσφόρου που αναπληρώνουν τη βαθμιαία απώλεια αυτών των ιχνοστοιχείων από τα δόντια καθώς και την εκκριτική ανοσοσφαιρίνη IgA, που περιβάλλει πολλά στοματικά βακτήρια, καθιστώντας τα έτσι ανίκανα να προσκολληθούν στα δόντια και να τους προκαλέσουν ζημιά-πρόβλημα.

Έξυπνες τεχνικές για την προστασία των δοντιών

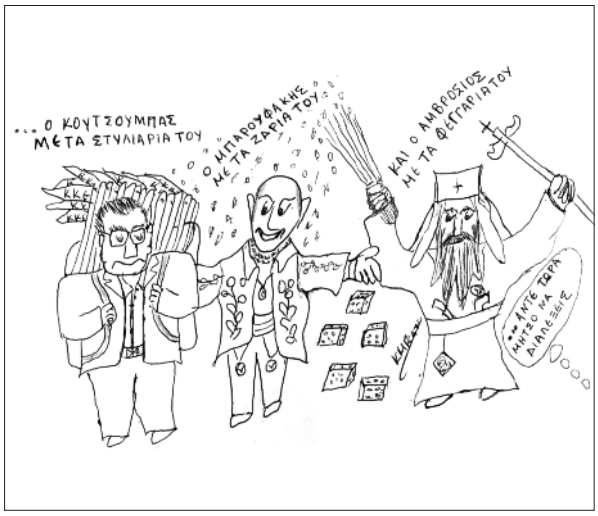
- Προσπαθήστε να φάτε τα γλυκά αμέσως μετά το γεύμα, κυρίως αν αυτά περιέχουν πολλή ζάχαρη, όπως οι κουραμπιέδες και τα μελομακάρονα. Το φαγητό και το ποτό σε ένα γεύμα εμποδίζουν τη ζάχαρη να κολλήσειστα δόντια σας. Δεν έχει σημασία η ποσότητα των γλυκών που θα καταναλώσετε, άλλα το χρονικό διάστημα που χρειάζεται για να καταναλωθεί το γλυκό.
- Προσπαθήστε να καταναλώσετε τυρί, γιατί είναι η μόνη τροφή που δρα στα οξέα του στόματος και προστατεύει με φυσικό τρόπο τα δόντια από την τερηδόνα.
- Επειδή τα τραπέζια στις γιορτές των Χριστουγέννων διαρκούν αρκετές ώρες και θα αργήσετε να βουρτσίσετε τα δόντια σας, ξεπλένετε πάντα με νερό το στόμα σας μετά την κατανάλωση γλυκών. Ακόμη καλύτερα να πίνετε ανθρακούχο νερό -τύπου Perrier, Σουρωτή, Δουμπιά, Ξυνο νερό-, που έχει ουδέτερο pH το οποίο εμποδίζει την τερηδόνα να αναπτυχθεί, εξουδετερώνοντας τα οξέα του στόματος.
- Ένας ακόμη τρόπος να βοηθήσουμε τον καθαρισμό των δοντιών είναι οι τσίχλες χωρίς ζάχαρη που ενεργοποιούν τους σιελογόνους αδένες και αυξάνουν την παραγωγή σάλιου (έως 1000%). Επιπλέον, περιέχουν ασβέστιο που ενισχύει την αδαμαντίνη (σμάλτο) των δοντιών και, κάποιες από αυτές, περιέχουνξυλιτόλη, η οποία περιορίζει τη δράση των βακτηρίων.

Η πονηρή (αλλά «γλυκιά») συμβουλή μιας οδοντιάτρου που ενδίδει σε ό,τι το... γλυκό

Γνωρίζοντας ότι το Χριστουγεννιάτικο τραπέζι είναι γεμάτο με πολλά αλμυρά και γλυκά κεράσματα στα οποία δύσκολα μπορεί κανείς να αντισταθεί, προτιμήστε να έχετε φάει κάτι ελαφρύ πριν φύγετε από το σπίτι. Γιατί αν δεν έχετε άδειο στομάχι θα καταναλώσετε πολύ λιγότερη ποσότητα φαγητών και γλυκών.

Μαρία Κ. Αγραπίδου
Χειρουργός Οδοντίατρος

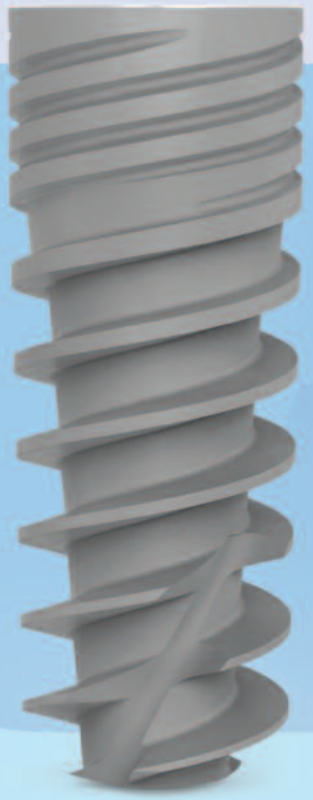
Γελοιογραφίες από τον Κώστα Γκάτζιο



news

SURCAM
Dental Pro.

Ριζόμορφα αυτοκοχλιούμενα εμφυτεύματα



-Perfect parts fitting
-Best value for money
-Best material quality
-Simplicity, speed and easy handling

ΑΜΕΣΑ ΔΙΑΘΕΣΙΜΑ

private label

Τηλ. επικοινωνίας 2310 269 249

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΑΛΕΞΟΠΟΥΛΟΣ
ΕΜΠΟΡΙΟ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΩΝ ΥΛΙΚΩΝ ΕΡΓΑΛΕΙΩΝ & ΜΗΧΑΝΗΜΑΤΩΝ
ΚΡΗΤΩΝ 65 & ΔΗΜΗΤΡΙΟΥ ΤΖΕΒΑ 17Α - **ΤΗΛ.**: 210 9210741, 210 9210742, 210 9016096
EMAIL: naldental@gmail.com | **www.facebook.com/naldental**

Well Root ST

ΝΕΟ ΠΡΟΪΟΝ

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ
Αγοράζοντας μία συσκευασία αξίας 90.00€
-10%

Έτοιμο προς χρήση βιοκεραμικό υλικό τελικής έμφραξης. Πάστα αργιλιοπυριτικού ασβεστίου

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:
- Στεγανή έμφραξη
- Εξαιρετική πρόσφυση/συγκόλληση με τη γουταπέρκα και την οδοντίνη
- Μηδενική συρρίκνωση
- Αναγέννηση υδροξυαπατίτη
- Υδρόφιλο
- Εξαιρετικά μικρό μέγεθος σωματιδίων
- Εύκολο στη χρήση:

α) Δεν απαιτείται ανάμειξη
β)Έτοιμη προς χρήση ενέσιμη πάστα σε σύριγγα
γ)Βέλτιστη ρευστότητα
- Βιοσυμβατότητα

α)Υψηλής καθαρότητας αργιλιοπυριτικά άλατα ασβεστίου
β)Ελεύθερο ρητίνης
γ)Χωρίς ευγενόλη
- Ακτινοσκιερότητα: Περιέχει οξείδιο του ζιρκονίου ως παράγοντα ακτινοσκερότητας
- Υψηλό Ph:

α)Το υδροξείδιο του ασβεστίου δημιουργείται κατά τη διάρκεια της εφαρμογής

β)Η τιμή του PH αυξάνεται σε 12 και άνω
γ)Το αλκαλικό περιβάλλον το καθιστά εξαιρετικά αντιβακτηριακό.

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:
- Τελική έμφραξη ριζικών σωλήνων

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:
1 σύριγγα των 2gr

ΑΞΙΑ: **90.00€** ΜΕ ΦΠΑ: 101.70 €

Well Root PT

ΝΕΟ ΠΡΟΪΟΝ

Έτοιμο προς χρήση βιοκεραμικό υλικό αποκατάστασης. Πάστα αργιλιοπυριτικού ασβεστίου

ΧΑΡΑΚΤΗΡΙΣΤΙΚΑ:
- Επανορθωτικό υλικό ενός συστατικού
- Έτοιμο προς χρήση χωρίς να απαιτείται διαδικασία ανάμιξης
- Επαρκής χρόνος τοποθέτησης
- Εξαιρετική αντοχή στη θλίψη
- Αντιβακτηριακές ιδιότητες λόγω αλκαλικού pH
- Βιοσυμβατότητα
- Ακτινοσκιερό

ΕΝΔΕΙΞΕΙΣ:
- κάλυψη πολφού
- επιδιόρθωση διατρήσεων και απορροφήσεων ρίζας
- έμφραξη ακρορριζίου
- ανάστροφη έμφραξη

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ:
10 κάψουλες των 0,25gr

ΑΞΙΑ: **120.00€** ΜΕ ΦΠΑ: 135.60 €

ΕΙΔΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΝΩΡΙΜΙΑΣ
Αγοράζοντας μία συσκευασία αξίας 120.00€
-10%

Οι προσφορές ισχύουν μέχρι εξαντλήσεως των αποθεμάτων. Στις τιμές δεν περιλαμβάνεται ΦΠΑ 24%.