

Το περιοδικό του
Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΤΕΥΧΟΣ 34
ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ
ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο
ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Αδείας
578



ΚΩΔΙΚΟΣ ΕΛΤΑ 21-5443

Το περιοδικό του Ο.Σ.Π.

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΠΕΙΡΑΙΑ

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ -
ΙΟΥΝΙΟΣ 2023



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 34
Κωδικός Εντύπου:
21-5443

Σχεδίαση -
Εκτύπωση:
STILVOPRESS
Graphic Arts

περιεχόμενα



Μήνυμα Προέδρου3

Μήνυμα Γεν. Γραμματέα4
Δυναμικοί Οδοντίατροι Πειραιά (ΔοΠ) και Εκλογές ΕΟΟ4

Τα νέα της Προληπτικής5
Δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας6
Φετινοί χορηγοί για τις δράσεις9
Επίσκεψη στα σχολεία των Σπετσών9
Πρώτη... και όχι τελευταία!9
Όταν η πρόληψη γίνεται παιχνίδι στο 36ο Νηπιαγωγείο Πειραιά10
DENTISTPASS - Συγκεντρωτικοί πίνακες πεδίων που πρέπει να καλυφθούν10
Προληπτικός Στοματολογικός Έλεγχος Δ' Κατή Κορυδαλλού10

Σεμινάριο Πρακτικής Εκπαίδευσης ΟΣΠ12
Ημερίδα για το κάπνισμα και τον καρκίνο του στόματος13
Δελτίο Τύπου διημερίδας χειρουργικής στόματος.....14

Άσκηση: Ο ισχυρότερος σύμμαχος στη διακοπή του καπνίσματος.....15
4η Πανελλήνια Ημερίδα Υγείας - UNESCO Πειραιώς και Νήσων20
Από το τόξο στην τεχνητή νοημοσύνη (ChatGPT)22
Οδοντίατροι που χρηματοδότησαν ταινίες μεγάλων σκηνοθετών23

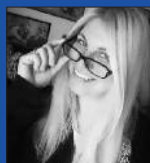
Αγκαλιά αγάπης25
«Στροβιλίζοντας την ζωή»25
Εκδήλωση για την Ισότητα - UNESCO Πειραιώς και Νήσων26

Συντακτική Επιτροπή:

Αγραπίδου Μαρία
Πρόεδρος Επιτροπής
Περιοδικού,
Μέλος Δ.Σ. του Ο.Σ.Π.



Βασιλική Σταματάκη
Πρόεδρος
Προληπτικής
Επιτροπής



Ελένη Παναγιώτου
Α' Αντιπρόεδρος
Προληπτικής
Επιτροπής



Κατερίνα Λιαράκου
Β' Αντιπρόεδρος
Προληπτικής Επιτροπής



Καλούμενου Βέρα
Συντονίστρια Επιστημονικού
Τμήματος Ο.Σ.Π.



ΜΗΝΥΜΑ ΠΡΟΕΔΡΟΥ

Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιά

Εδώ και λίγο καιρό έχουμε νέα κυβέρνηση, κάποιοι από εμάς και πιστέψαμε στην προηγούμενη και συμβάλλαμε στο να επανεκλεγεί. Σίγουρα λοιπόν και οι προσδοκίες μας είναι μεγάλες. Ταυτόχρονα έχουμε και νέα διοίκηση στην Ε.Ο.Ο., η οποία σαφέστατα και φίλα προσκείμενη είναι στην νέα κυβέρνηση και είναι αυτή που συνομιλεί μαζί της, κάτι το οποίο μόνο σαν ευκαιρία πρέπει να δούμε.

Καλά "ξεδώσαμε" με τον Κατρούγκαλο, την Λινού, τον Ηλιόπουλο, οι εκλογές πέρασαν καιρός να ασχοληθούμε και με τα σοβαρά. Είναι ώρα πλέον να αποδείξουμε τον ρόλο μας. Ένα ρόλο που πρέπει να είναι ενεργός, ρόλος καθοδηγητή, ρόλος συνομιλητή, τόσο καθοριστικός ώστε να δημιουργήσει τις συνθήκες για την ουσιαστική αναμόρφωση του κλάδου μας σε όλα τα επίπεδα. Από τον ξεχασμένο στα υπουργικά συρτάρια νόμο, το φορολογικό, τον υπερβολικό ΦΠΑ σε υλικά και αναλώσιμα, το ασφαλιστικό, ιδιαίτερα των νέων συναδέλφων και όσων έχουν εξαρτημένη σχέση εργασίας, τη στήριξη των γυναικών οδοντιάτρων κατά την μητρότητα και όλων των συναδέλφων όταν ασθενούν. Να στηριχτούν οι μικρότεροι οδοντιατρικοί σύλλογοι, να διεκδικήσουμε την πρόσβαση για όλους στην στοματική υγεία με δημόσια και ιδιωτική χρηματοδότηση, αναβαθμίζοντας παράλληλα τον οδοντίατρο στις δημόσιες δομές και εκσυγχρονίζοντας την δημόσια οδοντιατρική περίθαλψη. Να δείξουμε μεγαλύτερη

εξωστρέφεια με συμμετοχές σε ειδικές δράσεις στήριξης των ευπαθών και οικονομικά ασθενέστερων ομάδων της κοινωνίας και να θέσουμε τις προϋποθέσεις για ένα σύγχρονο οδοντιατρικό επάγγελμα και έναν οδοντίατρο επιχειρηματία, ο οποίος θα ανταποκρίνεται πλήρως στα νέα δεδομένα. Προσωπικά είμαι από αυτούς που δεν πιστεύουν ότι οι μάχες κερδίζονται στον δρόμο, αλλά από αυτούς που πιστεύουν ότι οι μάχες κερδίζονται από τον δρόμο μέχρι τα ρετιρέ. Οι μάχες κερδίζονται παντού, αρκεί να μπει στην μάχη.

Καιρός λοιπόν συνάδελφοι να κοιταχτούμε στον καθρέφτη και να απαντήσουμε με ειλικρίνεια στην εξής ερώτηση. Μπορούμε; Σίγουρα μπορούμε, αρκεί να μην χαθούμε στην μετάφραση, όπως παραλίγο να γίνει στο dentistrpass γιατί μετά θα κυνηγάμε την ουρά μας και το μόνο που θα μας απομείνει είναι να παρακολουθούμε μια κηδεία διαλέγοντας ρόλο, είτε των τεθλιμμένων συγγενών, είτε των αδικημένων κληρονόμων, είτε των δήθεν συμπαραστατούντων συγγενών.

Είμαστε εδώ περιμένοντας τη νέα ηγεσία της Ε.Ο.Ο να θέσουμε τις βάσεις ώστε να αποδείξουμε επιτέλους ότι μπορούμε και δικαιούμαστε να έχουμε ρόλο.

Προσωπικά, αλλά και σαν Πρόεδρος του Ο.Σ.Π. δηλώνω παρών.

**Ο Πρόεδρος του Ο.Σ.Π.
Μιχάλης Αγρανιώτης**



ΜΗΝΥΜΑ ΓΕΝ. ΓΡΑΜΜΑΤΕΑ

Εδώ, στην ακμή του χρόνου όπως λέει και το τραγούδι, στέκεται ο μέσος Έλληνας οδοντίατρος όπως και όλοι οι πολίτες αυτής της χώρας μεταξύ των αλεπάλληλων εκλογικών αναμετρήσεων που είναι πίσω πλέον, της βοής τους που ξεθυμαίνει και του υπόλοιπου του καλοκαιριού και των υποχρεώσεων του που έρχονται να μας συναντήσουν.

Κάπου πιο πίσω χρονικά υπάρχουν φυσικά και οι εκλογές της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας με την εκλογή της νέας (sic) σύνθεσης προεδρείου να αποτελεί ένα κλασσικό παράδειγμα εσωστρεφούς αντιμετώπισης της βούλησης του εκλογικού σώματος στερώντας από τον κλάδο μια δυνατή οργανωμένη και πάνω από όλα ενωτική φωνή απέναντι στα προβλήματα του.

Η ΠΕΠ (Πανελλήνια Ενωτική Πρωτοβουλία) μια πολυσυλλεκτική, ανεξάρτητη πρόταση για διοίκηση με τη συμμετοχή συναδέλφων από όλη την Ελλάδα, από όλα τα μετερίζια άσκησης της οδοντιατρικής επιστήμης, (ελευθεροεπαγγελματίες, υπηρετούντες σε δημόσιες δομές, ακαδημαϊκοί) με ιδέες ρεαλιστικές, υλοποιήσιμες, με δομημένο λόγο και στάση στις διεκδικήσεις του επαγγέλματος μας αγκαλιάστηκε από τους εκπροσώπους των οδοντιάτρων σε εθνικό επίπεδο και κατάφερε να είναι η δεύτερη δύναμη. Αυτό από μόνο του αποτελεί μια δικαίωση της προ-

σπάθειας που έχει ξεκινήσει εδώ και χρόνια για να ξεκολλήσουν θέματα που ταλαιπωρούν τον κλάδο μας και παραπέμπονται στις καλένδες.

Ταυτόχρονα σε τοπικό επίπεδο σαν διοίκηση του ΟΣΠ υπάρχει μια συνεχής προσπάθεια αναβάθμισης των υπηρεσιών που προσφέρει ο σύλλογος στα μέλη αλλά και η υλοποίηση ψηφιακών προγραμμάτων που θα περάσει την αλληλεπίδραση μεταξύ του συλλόγου και των μελών στην σύγχρονη ψηφιακή εποχή. Ταυτόχρονα η συνεχιζόμενη εκπαίδευση που προσφέρεται μέσα από μια σειρά σεμιναρίων (θεωρητικών -πρακτικών και webinars) με προσεγμένη θεματολογία, καταρτισμένους έγκριτους ομιλητές αποτελεί προτεραιότητα.

Η επιτροπή προληπτικής με τις συνεχείς εξωστρεφείς δράσεις της τόσο σε σχολικές δομές, ειδικά σχολεία, παρουσία σε εκδηλώσεις άλλων φορέων αλλά και στο προληπτικό πρόγραμμα των ΚΑΠΗ έχει τη αμέριστη συμπαράσταση.

Δεν έχουμε περιθώριο στις δύσκολες εποχές που βιώνουμε σε πολυδιάσπαση και ατελείωτες συζητήσεις, επιβάλλεται δουλειά και Ενωτική διάθεση. Καλό υπόλοιπο καλοκαιριού.

Θάνος Καραγιώργας
Γ.Γ.Ο.Σ.Π

Δυναμικοί Οδοντίατροι Πειραιά (ΔΟΠ) και Εκλογές ΕΟΟ

Στις εκλογές της ΕΟΟ την 9η Απριλίου 2023 οι Δυναμικοί Οδοντίατροι Πειραιά (ΔΟΠ) με εκπρόσωπο την Νάνσυ Κοντούλη, βοήθησαμε μαζί με τους επικεφαλής εκπροσώπους, τον συνάδελφο Ιωάννη Τράπαλη και Κωνσταντίνο Ντουρντούνη να συνταχθεί ένας νέος συνδυασμός με το όνομα " ΔΥΝΑΜΙΚΗ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΗ ΦΩΝΗ" έχοντας και υποψηφίους από όλη την Ελλάδα όπως και αρκετές γυναίκες. Η κα Ελευθερία Τοπάλογλου από τον Πειραιά πήρε μέρος στο ψηφοδέλτιο για την θέση της εξελεγκτικής.

Οι βασικές θέσεις της παράταξης είναι η προάσπιση του επαγγέλματος και ιδιαίτερα των αυτοαπασχολούμενων οδοντιάτρων, μέσω της διεκδίκησης κονδυλίων με οποιαδήποτε μορφή, ώστε να επιτευχθεί η ενίσχυσή τους.

Η Υπεράσπιση των ασφαλιστικών και συνταξιοδοτικών δικαιωμάτων, επιδιώκοντας λογικές εισφορές και μια αξιοπρεπή σύνταξη.



Προσπάθεια εξεύρεσης λύσης μέσω συνεργασιών στην επερχόμενη δυσμενή μεταρρύθμιση στα επαγγελματικά μας θέματα.

Η Δυναμική Οδοντιατρική Φωνή δεν εκφράζεται από κανένα κομματικό συνδυασμό και στη συγκρότηση του προεδρείου της ΕΟΟ ο εκπρόσωπός μας Ιωάννης Τράπαλης τήρησε μια καθαρά ανεξάρτητη στάση στην ανάδειξη του Προεδρείου, διατηρώντας ακέραιο το δικαίωμα της ψήφου κατά συνέλιξη σε οποιοδήποτε θέμα.

Πρόθεση του νέου συνδυασμού είναι να εκφράζουμε τα συμφέροντα του μικρού επαγγελματία οδοντίατρου αλλά και του οδοντιάτρου στο Δημόσιο σύστημα Υγείας που υπερβάλλει εαυτόν για να ανταποκριθεί στα καθηκόντά του.

Με εκτίμηση

Νάνσυ Κοντούλη
Μέλος Δ.Σ ΟΣΠ
Επικεφαλής Δυναμικοί Οδοντίατροι Πειραιά (ΔΟΠ)

Τα νέα της Προληπτικής

Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας η Επιτροπή Πρόληψης του ΟΣΠ προγραμματίσει το τελευταίο τρίμηνο πολλές δράσεις με σκοπό την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση των πολιτών πάνω σε θέματα που αφορούν την αξία της στοματικής υγείας σε όλες τις ηλικίες και την άμεση σχέση της με την γενική υγεία.

Πιστεύοντας ακράδαντα ότι η οδοντιατρική φροντίδα αποτελεί δικαίωμα για όλους, αποφασίσαμε ομόφωνα να δοθεί έμφαση στην πρόληψη και προαγωγή της στοματικής υγείας στα άτομα με αναπηρίες, στα άτομα της τρίτης ηλικίας και στα παιδιά που κατοικούν σε κάποιο νησί.

Μετά από την απόφαση αυτή οι δράσεις ξεκίνησαν 20 Μαρτίου ημέρα εορτασμού της ΠΗΣΥ με οδοντιατρικό έλεγχο και αγωγή υγείας στο Ειδικό Δημοτικό Σχολείο Δραπετσώνας, συνεχίστηκαν και στα 17 Ειδικά Δημοτικά Σχολεία της εμβέλειας του Πειραιά σε ένα πρόγραμμα έξι ολόκληρων εβδομάδων σε συνεργασία με το Χαμόγελο του παιδιού, σε κάποια ειδικά Νηπιαγωγεία και συνδυάστηκαν υπέροχα με τον εορτασμό της Παγκόσμιας Ημέρας Ενημέρωσης για τον Αυτισμό στις 2 Απριλίου.

Παράλληλα συντονίστηκε οδοντιατρικός και στοματολογικός έλεγχος και αγωγή υγείας στα έντεκα ΚΑΠΗ του Δήμου Πειραιά σε συνεργασία με την Διεύθυνση Δημόσιας Υγείας του Δήμου Πειραιά, στα έξι ΚΑΠΗ του Δήμου Κορυδαλλού, καθώς και στα δύο Νηπιαγωγεία και το Δημοτικό Σχολείο των Σπετσών.

Θέλω να σταθώ σε δύο πράγματα. Πρώτα στον υπέρμετρα μεγάλο για τα δεδομένα του Συλλόγου μας αριθμό εθελοντών που έλαβαν μέρος στις δράσεις, αφιερώνοντας προσωπικό χρόνο και κάνοντας πραγματικά κατάθεση ψυχής και ακολούθως τόσο στην μεγάλη στήριξη του Προέδρου μας Μιχάλη Αγρανιώτη που είναι πάντα δίπλα μας και δεν μας αρνείται τίποτα για την πραγματοποίηση αυτών των δράσεων, όσο και στην πολύτιμη βοήθεια των γραμματέων του Συλλόγου Ιωάννας και Θεοδώρας. Ένα μεγάλο ευχαριστώ προς όλους!

Αυτή την περίοδο είχαμε και την έναρξη εφαρμογής του dentist pass. Η γνώμη μου ως υπέρμαχος της πρόληψης είναι πως αυτό το μέτρο που δίνεται για πρώτη φορά, όχι μόνο θα δράσει προς όφελος των παιδιών, αλλά ταυτόχρονα με την απορρόφηση του ποσού που έχει διατεθεί για αυτό θα αναδείξει ακόμα περισσότερο την ανάγκη για δωρεάν οδοντιατρική φροντίδα. Σας προτρέπω να το αγκαλιάσετε ανεξαρτήτως πολιτικών πεποιθήσεων. Εάν ο κλάδος μας φανεί ώριμος, κοινωνικά σκεπτόμενος και αλληλέγγυος μπορούμε να διεκδικήσουμε την μονιμότητά του και τον εμπλουτισμό του και με άλλες οδοντιατρικές παροχές.

Κλείνοντας θα ευχηθώ σε όλους να έχετε ένα όμορφο ξέγνοιαστο καλοκαίρι και θα σας υπενθυμίσω ότι η Επιτροπή Πρόληψης έχει μια ανοιχτή αγκαλιά προς κάθε συνάδελφο που θέλει να νιώσει το μεγαλείο του εθελοντισμού ξεφεύγοντας που και που από τους τέσσερις τοίχους του ιατρείου, να τεστάρει τον εαυτό του, να ανεβάσει την αυτοεκτίμησή του, να πάρει μια βαθιά ικανοποίηση για το λιθαράκι που βάζει στην προσφορά, να ανακαλύψει τρόπους που τα μικρά πράγματα της ζωής γίνονται μεγάλα από ένα βλέμμα, από ένα χαμόγελο, από ένα χτύπημα στον ώμο..

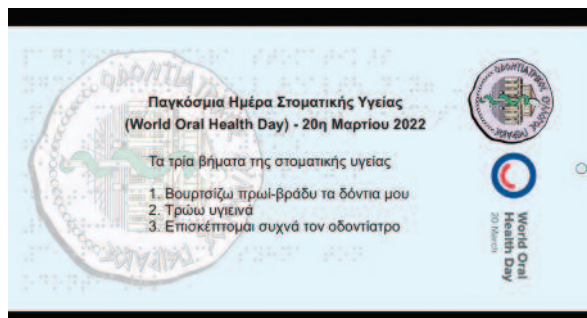
Βασιλική Σταματάκη
Πρόεδρος Προληπτικής Επιτροπής ΟΣΠ

Δράσεις για την Παγκόσμια Ημέρα Στοματικής Υγείας

• Δημιουργία **quiz δεκαπέντε ερωτήσεων σχετικών με την στοματική υγεία**, το οποίο προωθήθηκε στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης από 18/3 έως 9/4 με στόχο κάθε συμμετέχοντα να αντιληφθεί πόσο καλά ενημερωμένος είναι για το στόμα του, να προβληματιστεί, να αναζητήσει τις σωστές απαντήσεις και να μάθει. Η συμμετοχή ξεπέρασε τα χίλια άτομα και οι νικητές μετά από κλήρωση κέρδισαν δώρα στοματικής υγιεινής.



• Οδοντιατρικός έλεγχος και αγωγής στοματικής υγείας σε 17 ειδικά σχολεία της εμβέλειας του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς σε συνεργασία με τον Οδοντιατρικό Σύλλογο Αττικής και το «Χαμόγελο του Παιδιού», με την συμμετοχή 14 εθελοντών οδοντιάτρων της Προληπτικής Επιτροπής του ΟΣΠ και 2 εθελοντών οδοντιάτρων του ΟΣΑ. Συμβολικά η δράση ξεκίνησε 20 Μαρτίου ΠΗΣΥ. Σε όλα τα παιδιά μοιράστηκαν σελιδοδείκτες με σχέδια και οδοντιατρικά μηνύματα. Στα παιδιά με προβλήματα όρασης μοιράστηκαν σελιδοδείκτες σε γραφή Μπράιγ με τα



τρία βήματα της στοματικής υγείας. Όλοι οι σελιδοδείκτες δημιουργήθηκαν από την Προληπτική Επιτροπή του ΟΣΠ.

• Δημιουργία **αφίσσας** η οποία προωθήθηκε σε όλα τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης, τα ΜΜΕ και τον τύπο με σαφή μηνύματα στοματικής υγείας και εικόνες που παραπέμπουν στο φετινό μήνυμα της FDI-Παγκόσμιας Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας: «ΠΕΡΗΦΑΝΟΙ ΜΙΑ ΖΩΗ ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΟΜΑ ΜΑΣ»



• Δημιουργία **ενημερωτικού υλικού για άτομα που ανήκουν στο φάσμα του αυτισμού** με τίτλο «Βουρτσίζω τα δόντια μου» υπό μορφή κοινωνικής ιστορίας (με QR code). Το υλικό προωθήθηκε διαδικτυακά και διανεμήθηκε σε ειδικά σχολεία και δομές που φιλοξενούν αυτιστικά παιδιά.



• Προτείνουμε και το αίτημά μας έγινε δεκτό ο «**Βαρτζάκειος Δρόμος 2023**» που πραγματοποιήθηκε στις 2 Απριλίου, να αφιερωθεί φέτος στην στοματική υγεία. Σε συνεννόηση με τον Σύλλογο Δρομέων Υγείας Πειραιά, τα έσοδα του αγώνα αποδόθηκαν σε



FREZYDERM

Oxygen Pro MOUTHWASH*

Καθαρισμός & Προστασία της Στοματικής Κοιλότητας
με **Ενεργό Οξυγόνο**



CE2803

[ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ 1lt]

Hydrogen Peroxide

Μηχανική απομάκρυνση των υπολειμμάτων των τροφών και της μικροβιακής πλάκας από τα δόντια, τα ούλα, τα μεσοδόντια διαστήματα, τα εμφυτεύματα και τους ορθοδοντικούς μηχανισμούς

Υαλουρονικό Οξύ

Ενυδάτωση του στοματικού βλεννογόνου

Χωρίς Αλκοόλη



ΜΟΝΟ
ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

www.frezyderm.gr

ORAL SCIENCE

Η εξειδίκευση στη στοματική υγεία



Τεχνολογικά Προϊόντα: Να διαβάζετε πάντα την ετικέτα και τις πληροφορίες για το προϊόν, πριν από τη χρήση. Συμβουλευτείτε τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας.
FREZYDERM, Λεωφ. Τατσού 4, 14451 Μεταμόρφωση, Αθήνα, Ελλάδα, τηλ. 210 2846586. Για περισσότερες πληροφορίες σκανάρετε το QR code.

εξοπλισμό και ανάγκες του Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Πειραιά, όπου φοιτούν παιδιά με αναπηρίες. Στο τέλος του αγώνα χορηγοί μοίρασαν είδη στοματικής υγιεινής.



• Αποδεχθήκαμε την πρόσκληση του ΚΔΑΠ ΑμεΑ Πειραιά "Παρέα Χαράς" και παρενυρθήκαμε με περίπτερο του ΟΣΠ στις 2 Απριλίου Παγκόσμια Ημέρα Ενημέρωσης για τον Αυτισμό στο ΣΕΦ, στην γιορτή «Μαζί ενώνουμε τα κομμάτια», με την συμμετοχή παιδιών και των οικογενειών τους από τα ειδικά σχολεία του Πειραιά και των όμορων Δήμων. Ο ΟΣΠ θέλοντας να ευαισθητοποιήσει και να ενημερώσει τους συμμετέχοντες μέσα από την χαρά και την διασκέδαση ετοίμασε ειδικές κατασκευές για παιχνίδι, ζωγραφίες και αθλοπαιδιές όλα με θέματα σχετικά με την στοματική υγεία. Κάποιες από τις κατασκευές έφτιαξαν μαθητές σχολείων στα οποία κάναμε δράσεις μέσα στο 2023. Εκτός από τις

αφίσες και τους σελιδοδείκτες που προαναφέρθηκαν, μοιράστηκε ειδικό φυλλάδιο του ΟΣΠ για γονείς και φροντιστές ατόμων με αναπηρίες και δώρα στοματικής υγιεινής από χορηγούς.



• **Οδοντιατρικός έλεγχος και αγωγή υγείας στα εξής σχολεία:**

- 4ο Δημοτικό Κορυδαλλού- εθελοντής Μ.Αγραπίδου
- 10 Νηπιαγωγείο Ρέντη- εθελόντρια Β. Μουταφίδου
- Ειδικό Νηπιαγωγείο Πειραιά- εθελοντές Κ.Λιαράκου, Μ. Κοφινά
- 36ο Νηπιαγωγείο Πειραιά- εθελοντές Κ. Κλώνου, Αθ. Κοντούλη
- Κμπορ ΑμεΑ Πειραιά – Κ. Λιαράκου, Μ. Κοφινά

• **Ομιλία στους γονείς στο 5ο Δημοτικό Σχολείο Κορυδαλλού- εθελοντές Β. Σταματάκη, Κ. Λιαράκου, Μ. Κοφινά.**

Φετινοί χορηγοί για τις δράσεις

Pierre Fabre / Synviva CURAPROX / ΠΕΙ.ΦΑ.ΣΥΝ / Colgate / Digital Valley / Φοιτητικό copy center / Dimoral Dimitrakopoulos / Plac Control / Φαρμακείο Ζερβογιάννης / Φαρμακείο Νικολούτσος / Ε.Ε.Ε.ΕΚ. Πειραιά / 3^ο Γυμνάσιο Κορυδαλλού.

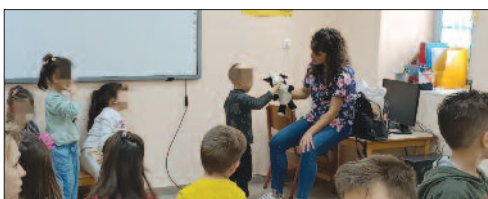
Επίσκεψη στα σχολεία των Σπετσών

Αρχές Μαΐου ο ΟΣΠ βρέθηκε στις Σπέτσες. Μετά από πρόσκληση του Δήμου Σπετσών, του Δημοτικού σχολείου και των δύο Νηπιαγωγείων, έγινε αγωγή υγείας και οδοντιατρικός έλεγχος στα παιδιά.

Ευχαριστούμε πολύ τους διευθυντές των σχολείων και τις δασκάλες για την άριστη συνεργασία, την πρόεδρο του συλλόγου γονέων και κηδεμόνων για την φιλοξενία, τα γλυκά και την σημαία που μας χάρισαν, καθώς και την Αντιδήμαρχο Υγείας και Παιδείας για τα υπέροχα βιβλία.

Πάνω απ' όλους όμως ευχαριστούμε τα παιδιά που ήταν καταπληκτικά και με υψωμένα τα χέρια σχημάτισαν μια καρδιά δείχνοντας την αγάπη τους.

Εθελοντές: Β. Σταματάκη, Κ. Λιαράκου, Χ. Χατζηχαλεπλή, Ι. Κληρονόμου, Ε. Γκανά.



Πρώτη... και όχι τελευταία!

Χρόνια γνώριζα για την ύπαρξη της ομάδας της προληπτικής οδοντιατρικής του συλλόγου μας αλλά ποτέ δεν είχε τύχει να συμμετέχω σε κάποια δράση... για κάποιο λόγο πίστευα ότι δεν υπάρχει ανάγκη μεγάλης υποστήριξης γιατί πάντα έβλεπα κόσμο να συμμετέχει... Αυτή τη φορά όμως θες που ήταν λίγο καλοκαιράκι (!) – δεν κρύβομαι, έπαιξε το ρόλο του- θες που ελάχιστοι συνάδερφοι είχαν δηλώσει συμμετοχή αποφάσισα να συνδράμω στο έργο τους. Δεν θα σας κουράσω με πολλές λεπτομέρειες.. ενά δυο πράγματα θέλω να περιγράψω που μου άφησαν αυτή μια τόσο γλυκιά επίγευση.

Είμαι ενεργή γενική οδοντίατρος σχεδόν 12 χρόνια και τα παιδιά που εξέτασα κατάφεραν να μου δημιουργήσουν αυτό το δημιουργικό άγχος, αυτό το ανακάτεμα στο στομάχι που είχα να το νιώσω από κάτι προφορικές εξετάσεις στη σχολή. Είχα άγχος αν θα τα πω καλά, αν θα τα καταλάβουν, αν θα θυμηθώ να πω όλα αυτά που με τόσο αγωνία η Βάσια Σταματάκη και η Κατερίνα Λιαράκου μου είχαν «διδάξει» το προηγούμενο βράδυ.

Θαύμασα την Κατερίνα και τη Βάσια που πραγματικά πιστεύουν – και καλά κάνουν- στη δύναμη αυτής της

ομάδας και μετά από αυτό το 2ήμερο κατάλαβα πόσο σημαντικό είναι να προσφέρεις τη βοήθειά σου ακόμα και σε κοινωνικές ομάδες που αρχικά θεωρείς ότι δεν το χρειάζονται. Με λύπη μου διαπίστωσα ότι ακόμα και σε ένα τόσο κοντινό στο κλεινόν άστυ νησί! η ενημέρωση γύρω από τη στοματική υγιεινή είναι σχεδόν ανύπαρκτη... Είναι φοβερό ότι υπήρχε διαφορετική αντιμετώπιση ανάμεσα στις δύο παιδαγωγούς του νηπιαγωγείου. Η μια είχε προετοιμάσει τα παιδιά για «διαγώνισμα» ενώ για την άλλη ήταν ακόμα μια ρουτίνα.

Η αλληλεπίδραση με τους συναδέλφους ήταν μοναδική! Επιτέλους οδοντίατροι που δεν μιλούσαν για στεφάνες και ενδοδοντικές θεραπείες αλλά για την κοινωνία και ποια είναι η θέση μας σε αυτή και πως εμείς μπορούμε να επηρεάσουμε το κομμάτι της υγείας και της πρόληψης. Πέρασα ωραία όπως καταλαβαίνετε! Συγχαρητήρια στην ομάδα για το πάθος της και την ακούραστη συμμετοχή της στα καλέσματα που δέχεται και συγχαρητήρια στο πρόεδρο που την στηρίζει.

Ιωάννα Κληρονόμου
Χειρουργός Οδοντίατρος

Όταν η πρόληψη γίνεται παιχνίδι στο 36ο Νηπιαγωγείο Πειραιά



Μαθήματα για σωστό βούρτσισμα

Στις 24/05 στο πλαίσιο της εθελοντικής δράσης της προληπτικής επιτροπής του ΟΣΠ, επισκεφθήκαμε για πρόγραμμα αγωγής υγείας και προληπτική εξέταση το 36ο Νηπιαγωγείο Πειραιά. Συνολικά σαράντα παιδάκια μαζί με τις υπέροχες εκπαιδευτικούς νηπιαγωγούς, μας υποδέχτηκαν με τραγούδια και καλλιτεχνίες. Τα νηπιάκια ήταν άσογα συνεργάσιμα στην κλινική τους εξέταση, ενώ πολλά από τα παιδάκια γνώριζαν σχεδόν τα πάντα για τα νεογιλά τους δόντια και την τερηδόνα.



Το δώρο μας
από τα νηπιάκια



Κατερίνα Κλώνου,
Νάνσυ Κοντούλη

Νάνσυ Κοντούλη
Χειρουργός Οδοντίατρος

DENTIST PASS

Συγκεντρωτικοί πίνακες πεδίων που πρέπει να καλυφθούν

Με αφορμή την εφαρμογή του Dentist Pass που πρόσφατα τέθηκε σε ισχύ, η Επιτροπή Πρόληψης δημιούργησε προς διευκόλυνση συγκεντρωτικούς πίνακες των πεδίων που πρέπει να καλύπτονται, ως προς την πρόληψη παιδιών 6-12 ετών σε σχέση με το παιδί και τους γονείς, καθώς και tips προσέγγισης - εξοικείωσης των παιδιών που ίσως σας φανούν χρήσιμα.

Προληπτικός Στοματολογικός Έλεγχος Δ' Καπή Κορυδαλλού



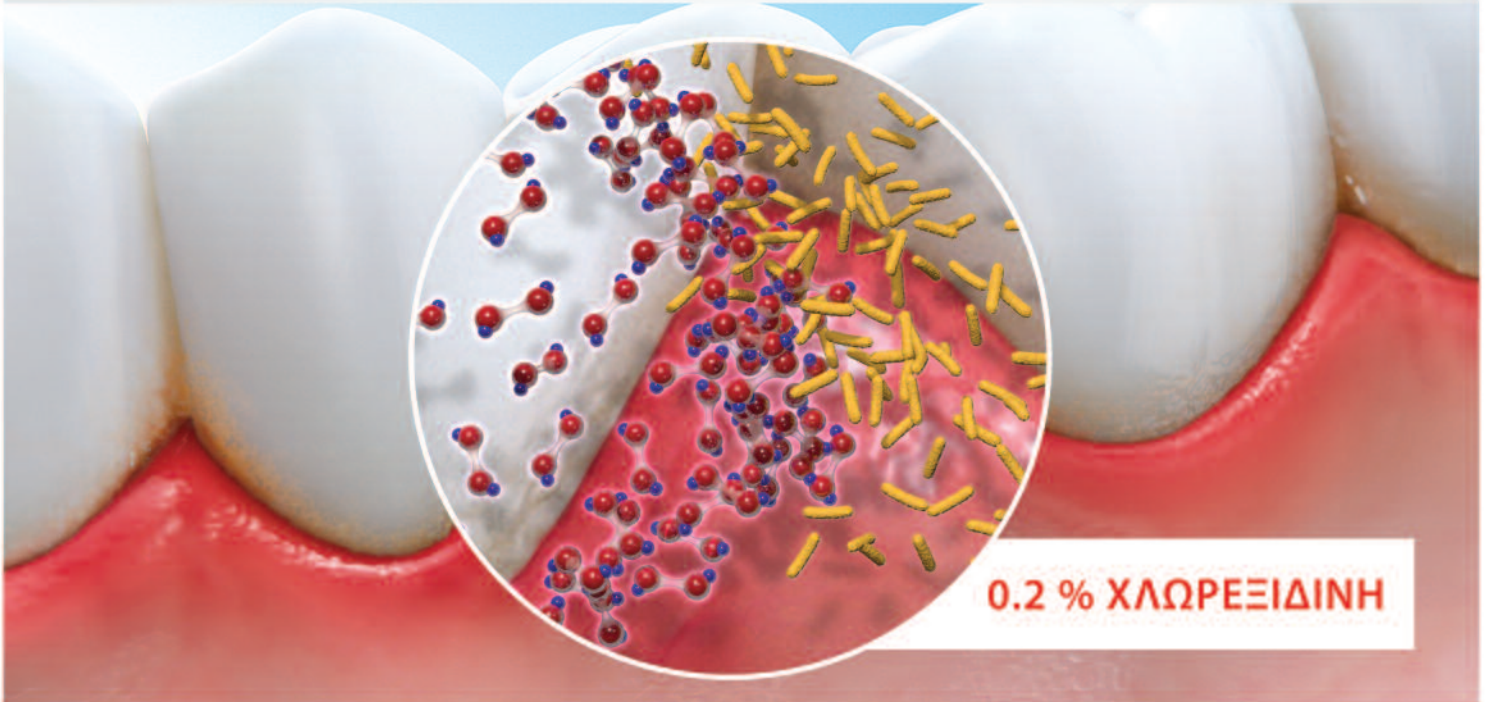
Στις 14/03/2023 οι εθελόντριες οδοντίτριες του ΟΣΠ, Χαρά Χατζηχαλεπή και Νάνσυ Κοντούλη διεξήγαγαν προληπτικό Στοματολογικό έλεγχο σε συνολικά 17 ηλικιωμένους συμπολίτες μας ενώ τονίστηκε η σημασία του τακτικού ελέγχου της στοματικής κοιλότητας από τον οδοντίατρό τους, οπωσδήποτε μια φορά το χρόνο. Στη δράση παρευρέθηκε και ο Πρόεδρος των ΚΑΠΗ Κορυδαλλού ο κύριος Φίλιππος Θεοφιλίδης.



Colgate

NEW PerioGard® 0.2 % Χλωρεξιδίνη

Υψηλή αποτελεσματικότητα και ευχάριστη γεύση για χρήση στο ιατρείο και το σπίτι



Το χρυσό πρότυπο¹ είναι τώρα διαθέσιμο από την σειρά PerioGard®

- Κλινικά αποδεδειγμένο ότι μειώνει την οδοντική πλάκα και βοηθά στην πρόληψη προβλημάτων των ούλων όπως ερεθισμός και αιμορραγία²
- Για περιορισμένη διάρκεια χρήσης για την προστασία των ούλων πριν και μετά από οποιαδήποτε οδοντιατρική θεραπεία
- Ήπια γεύση που υποστηρίζει τη συμμόρφωση του ασθενή
- Χωρίς αλκοόλη* – γνωστή για πρόκληση ερεθισμών στη βλενογόνο μεμβράνη

300 ml



NEO



Για περισσότερες πληροφορίες επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.colgateprofessional.gr

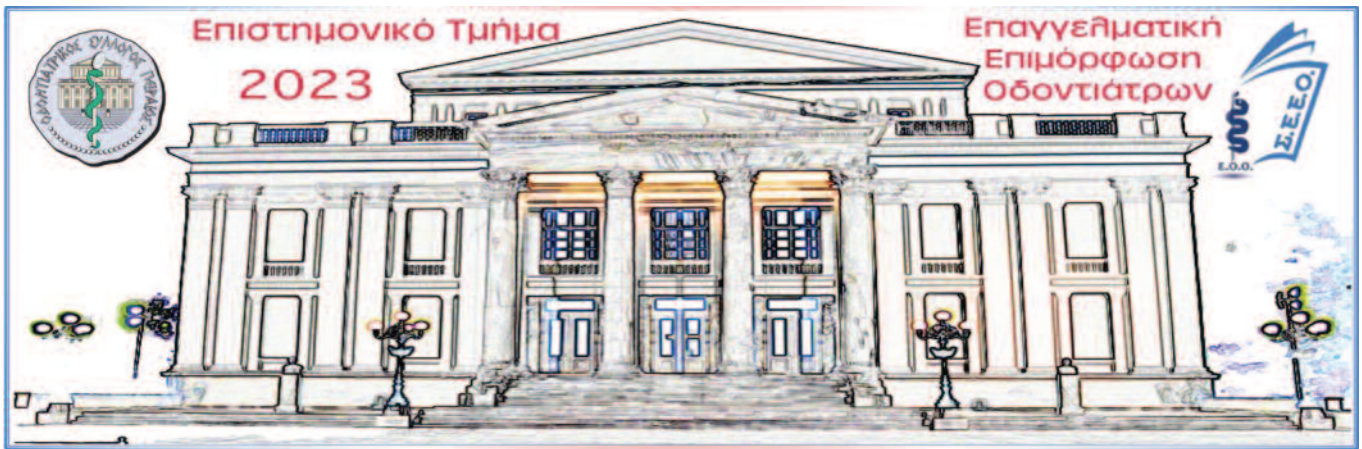
* Αυτή η φόρμουλα δεν περιέχει αιθυλική αλκοόλη

¹ Mathur S et al. National Journal of Physiology, Pharmacy & Pharmacology, 2011.

² Lorenz K et al. J Clin Periodontol 2006;33:561–567.

PROFESSIONAL
— ORAL HEALTH —

Επαγγελματική Στοματική Υγεία



Σεμινάριο Πρακτικής Εκπαίδευσης Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς
«ΣΕΜΙΝΑΡΙΟ ΑΜΕΣΩΝ ΠΡΟΣΘΙΩΝ ΑΠΟΚΑΤΑΣΤΑΣΕΩΝ»

ΣΑΒΒΑΤΟ 21 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2023

ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΠΕΙΡΑΙΩΣ, Νοταρά 71, Πειραιάς (4^{ος} όροφος)

ΚΟΣΤΟΣ ΣΥΜΜΕΤΟΧΗΣ: 80€

ΧΟΡΗΓΟΥΝΤΑΙ 6,5 ΜΟΡΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΗΣ ΕΠΙΜΟΡΦΩΣΗΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΩΝ (Μ.Ε.Ε.Ο.)

Στους συμμετέχοντες από άλλο νομό θα αποδοθεί **1 επιπλέον μόριο** παρακολούθησης.

Ομιλητής Πρακτικού Σεμιναρίου: Δημήτριος Τσανακτσίδης

10:00-12:00

Οι άμεσες πρόσθιες αποκαταστάσεις είναι μια από τις πιο απαιτητικές αισθητικές παρεμβάσεις στην πρόσθια ζώνη. Ο λόγος είναι ότι θα πρέπει να συντονιστούν η αισθητική αντίληψη του ασθενή με την σωστή διαδικασία σε ένα ορισμένο χρονικό πλαίσιο. Σε αυτό το σεμινάριο θα αναλυθεί τόσο η οπτική αντίληψη και η διαδικασία αποκωδικοποίησής της αισθητικής από τον ανθρώπινο εγκέφαλο όσο και η τεχνική επιλογής των κατάλληλων υλικών και τεχνικών διαστρωμάτωσης των σύνθετων ρητινών με τη δημιουργία κλειδιού σιλικόνης.

12:00-12:30

Διάλειμμα

12:30-15:30

Πρακτικό μέρος σε εκμαγεία

**Σύντομο
βιογραφικό**



Ο **Δημήτριος Τσανακτσίδης** αποφοίτησε το 2002 από την Οδοντιατρική Σχολή του Πανεπιστημίου του Βελιγραδίου. Κατόπιν, συμμετείχε στο Masterclass Αισθητικής Οδοντιατρικής του Ucl Eastman Dental Institution, σε δραστηριότητες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης της Οδοντιατρικής Σχολής Αθηνών, στο πρώτο Bio-emulation colloquium καθώς επίσης και σε αρκετά private seminars αισθητικής οδοντιατρικής στην Ιταλία. Διατηρεί ιδιωτικό ιατρείο στη Θεσσαλονίκη από το 2006, με έμφαση στην αισθητική και επανορθωτική οδοντιατρική. Το 2013 εισάγει στο οδοντιατρείο του το οδοντιατρικό μικροσκόπιο, με το οποίο ασκεί καθημερινά μικροσκοπική οδοντιατρική. Έχει παρακολουθήσει πλήθος συνεδρίων και πρακτικών σεμιναρίων, σχετικών με Αισθητική Επανορθωτική Οδοντιατρική. Από το 2000 είναι εγγεγραμμένος σε επιστημονικά forums και συνδρομητικές ιστοσελίδες συνεχιζόμενης εκπαίδευσης κι έχει παρακολουθήσει πληθώρα πιστοποιημένα διαδικτυακά σεμινάρια που αφορούν κυρίως την αισθητική κι επανορθωτική οδοντιατρική. Ασχολείται με την εκπαίδευση των οδοντιάτρων δίνοντας ομιλίες, πρακτικά σεμινάρια και διαδικτυακές ζωντανές επιδείξεις κλινικών περιστατικών στην Ελλάδα και στο εξωτερικό. Επίσης, από το 2014 έχει αναλάβει την οργάνωση των διαδικτυακών σεμιναρίων (webinars) του Study Club Ενδομυλικής Αποκατάστασης και από το 2016 την διαχείριση του Dental Tips Tricks & Tutorials. Το 2017 υπήρξε ιδρυτικό μέλος και αντιπρόεδρος της Ακαδημίας Κλινικής Οδοντιατρικής. Από το 2019 αποτελεί ενεργό μέλος της παγκόσμιας οδοντιατρικής ομάδας Bio-Emulation. Τέλος συμμετέχει ως εκπαιδευτής στα προγράμματα συνεχιζόμενης εκπαίδευσης του εργαστηρίου οδοντικής χειρουργικής του Αριστοτελείου Πανεπιστημίου Θεσσαλονίκης. Το ενδιαφέρον του για την επιχειρηματικότητα τον οδήγησε στην ολοκλήρωση του The ariston project ROIEDU Business της εταιρείας HyphenSA. Από το 2020 αποτελεί Medical Ambassador στην εταιρεία HyphenSA.

Ημερίδα για το κάπνισμα και τον καρκίνο του στόματος

Στις 14 Μαρτίου 2023, στο Αμφιθέατρο του Γ. Ν. Ασκληπείου Βούλας, διεξήχθη με μεγάλη επιτυχία ημερίδα με θέμα «**Κάπνισμα και καρκίνος του στόματος. Τρόποι συμβολής των επαγγελματιών υγείας στη διακοπή του καπνίσματος**».

Την ημερίδα διοργάνωσαν η Ελληνική Εταιρεία Νοσοκομειακής Οδοντιατρικής και Οδοντιατρικής Ειδικής Φροντίδας (ΕΕΝΟ-ΟΕΦ), το Οδοντιατρικό Τμήμα - Ειδική Μονάδα ΑΜΕΑ του ΓΝ «Ασκληπείο» Βούλας και η Νοσηλευτική Υπηρεσία του ΓΝ «Ασκληπείο» Βούλας, την έθεσαν υπό την αιγίδα τους η 2^η Υγειονομική Περιφέρεια Πειραιώς και Νήσων και ο Οδοντιατρικός Σύλλογος Πειραιώς, μοριοδοτήθηκε δε από το Ινστιτούτο Επαγγελματικών Θεμάτων (ΙΕΘΕ) της Ελληνικής Οδοντιατρικής Ομοσπονδίας (ΕΟΟ).

Η συγκεκριμένη θεματολογία επελέγη λόγω των αποδεδειγμένων ιδιαίτερα βλαπτικών επιδράσεων του καπνίσματος στη στοματική υγεία, αλλά και στην γενική υγεία καθώς και λόγω της αιτιολογικής του σύνδεσης με διάφορες μορφές καρκίνου, όπως του καρκίνου του στόματος.

Η ημερίδα στόχο είχε την ανάπτυξη των γνώσεων σχετικά με τις βλαβερές συνέπειες του καπνίσματος, καθώς και την αύξηση της ευαισθητοποίησης για τον σημαντικό ρόλο που μπορούν να διαδραματίσουν οι παρεμβάσεις των οδοντιάτρων και γενικά όλων των επαγγελματιών υγείας στη διακοπή του καπνίσματος.

Το πρόγραμμα περιέλαβε τις ακόλουθες εισηγήσεις:

1. Η αντιμετώπιση του καπνίσματος στην Ευρώπη σήμερα

Παναγιώτης Μπεχράκης, Καθηγητής, Πνευμονολόγος-Εντατικολόγος, Πρόεδρος Επιστημονικής Επιτροπής Ελληνικής Αντικαρκινικής Εταιρείας

2. Οι επιπτώσεις του καπνίσματος στον οργανισμό - Καρκίνος του στόματος

Φλώρα Ζερβού-Βάλβη, Δρ, Συντονίστρια Διευθύντρια Οδοντιατρικού Τμήματος «Ασκληπείου» Βούλας, Πρόεδρος ΕΕΝΟ-ΟΕΦ

3. Προσέγγιση ασθενούς-καπνιστή: μοντέλο 5A

Ελεάνα Στουφή, Δρ, Στοματολόγος, Επισκέπτρια Λέκτωρ Οδοντιατρικής Σχολής Πανεπιστημίου Harvard, Μέλος της FDI Task Team for Tobacco Cessation

4. Προσέγγιση ασθενούς-καπνιστή: μοντέλο 5R

Αικατερίνη Δημητρίου, Δρ, Διευθύντρια Οδοντιατρικού Τμήματος «Ασκληπείου» Βούλας.

Πλέον των διοργανωτών και των ευάριθμων παρακολουθησάντων, στην εκδήλωση παρέστησαν και απηύθυναν



Η κ. Μεθενάκου στο βήμα



Ο κ. Αγρανιώτης στο βήμα



Έναρξη: Οι κ.κ. Δημητρίου, Ζερβού, Μεθενάκου, Μοδινού, Στουφή, Μπεχράκης



Η κ. Ζερβού στο βήμα

χαιρετισμό από πλευράς «Ασκληπείου» Βούλας ο Διοικητής κ. Ανδρέας Πλεμμένος*, ο Αναπλ. Διοικητής κ. Αιμίλιος Βουγιουκλάκης* και ο Διευθυντής Ιατρικής Υπηρεσίας τ. Αναπλ. Καθηγητής Δημήτριος Δελακάς, από δε πλευράς οδοντιατρικής κοινότητας η Γεν. Γραμματέας της ΕΟΟ κ. Μαρία Μεθενάκου* και ο Πρόεδρος του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς (ΟΣΠ) κ. Μιχάλης Αγρανιώτης.

Η ημερίδα με τη συμμετοχή των διακεκριμένων ομιλητών και τη διάδραση με τους παρακολουθούντες εκπλήρωσε πλήρως τους σκοπούς της.

* Οι ιδιότητες αναφέρονται ως είχαν κατά την 14^η Μαρτίου 2023.



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ ΔΙΗΜΕΡΙΔΑΣ ΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΗΣ ΣΤΟΜΑΤΟΣ

Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στις **26 και 27 Μαΐου 2023**, Διημερίδα Χειρουργικής Στόματος, στο επιστημονικό κέντρο της Στοματολογικής Εταιρείας Ελλάδος, με θέμα **«Μικρές επεμβάσεις στο ιατρείο βήμα προς βήμα: θεωρία και πράξη»**. Την Διημερίδα συντόνισαν τα μέλη του ΔΣ της ΣΕΕ κ. **Κ Χούπης**, και κα. **Χ. Χατζηχαλεπή**.

Στο θεωρητικό μέρος παρουσιάστηκαν όλα τα στάδια της προεγχειρητικής προετοιμασίας του ασθενούς, με έμφαση στην λήψη ιστορικού, πριν την εκτέλεση μικρών χειρουργικών επεμβάσεων στο οδοντιατρείο, από τον κ. **Α. Χλιαουτάκη**, κα. **Μ-Ε. Οικονόμου** και κ. **Γ. Γιαννούλη**.

Ο κ. **Φ. Μπουτανιώτης** ανέπτυξε γενικά το θέμα των χορηγούμενων αναλγητικών από τον οδοντίατρο, αλλά και το σχήμα της μετεγχειρητικής αναλγητικής αγωγής. Δύο ακόμα σεμινάρια συμπλήρωσαν το θεωρητικό μέρος, η αντιμετώπιση των ασθενών που βρίσκονται υπό αντιθρομβωτική αγωγή και τα οδοντοφατνιακά αποστήματα. Στο πρώτο αναφέρθηκε διεξοδικά ο κ. **Ι. Μελακόπουλος**, ενώ το δεύτερο αναπτύχθηκε από τον κ. **Δ. Μασταγκά**.

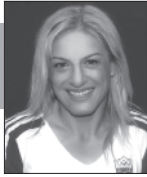
Στο πρακτικό μέρος οι συμμετέχοντες ασκήθηκαν στην συρραφή κρημνών από τους κ. **Ε. Καλφαρέντζο** και κα. **Ε. Φλώρου** και στην διατήρηση του μετεξακτικού φατνίου από την κα. **Δ. Παπαβασιλείου**.

Τέλος οι συμμετέχοντες είχαν, ακόμα, την ευκαιρία να παρακολουθήσουν σε ζωντανή αναμετάδοση, την χειρουργική αφαίρεση εγκλείστων σοφρωνιστήρων, σε ασθενή από το ιατρείο του κ. **Κ. Χούπη**, ενώ ταυτόχρονα μπορούσαν να απευθύνουν ερωτήσεις προς τον χειρουργό με συντονιστή της συζήτησης, από το επιστημονικό κέντρο, τον κ. **Κ. Παπαδημητρίου**.

Η Διημερίδα πραγματοποιήθηκε υπό την ευγενική χορηγία των εταιρειών Μιλτιάδης Βιτσαρόπουλος ΑΕ και Δημήτριος Μαυραειδόπουλος ΑΕ.



Άσκηση: Ο ισχυρότερος σύμμαχος στη διακοπή του καπνίσματος



Σταυρούλα Ζυγούρη
Ολυμπιονίκης της πάλης

Βιογραφικό

Στις επιτυχίες της επίσης ανήκουν: η 4η θέση στους Ολυμπιακούς Αγώνες του 2004, τα χρυσά μετάλλια στο "Warsaw Cup 2005" και το μεσογειακό κύπελλο (2011), τα ασημένια μετάλλια στους μεσογειακούς αγώνες (2001), το Austrian Ladies Open (2006 και 2008), το χάλκινο μετάλλιο στο "Hararanda Cup 2006", 2 χρυσά μετάλλια στο Ευρωπαϊκό Πρωτάθλημα grappling (2018) καθώς και 17 χρυσά Πανελλήνια Μετάλλια.

Είναι Αξιωματικός του Πολεμικού Ναυτικού, Πρόεδρος του

Συλλόγου Ελλήνων Ολυμπιονικών, Πρόεδρος του Φιλαθλητικού Αθλητικού Συλλόγου, Μέλος των ΔΣ της Εθνικής Ολυμπιακής Ακαδημίας, και της Πανελληνίας Ομοσπονδίας Μεικτών Πολεμικών Τεχνών, Πρέσβειρα για την "Ειρήνη και την Εκπαίδευση" του Διεθνούς Κέντρου Ολυμπιακής Εκεχειρίας, και Εθνική Πρέσβειρα του Ευρωπαϊκού προγράμματος "BeActive".

Είναι πτυχιούχος ΤΕΦΑΑ - ΕΚΠΑ και κατέχει τους μεταπτυχιακούς τίτλους: "MA in Public Management", "Executive Diploma in Sports Management" και "Specialist in Marketing and Sponsorship of Sports Organizations Diploma" του Πανεπιστημίου Πελοποννήσου.

Για την δράση της έχει λάβει το Παράσημο του Ιππότη του Χρυσού Σταυρού του Τάγματος του Φοίνικα, το μετάλλιο Στρατιωτικής Αξίας Εξαιρετων πράξεων Β' Τάξης και το Κλειδί της πόλης των Αθηνών και έχει τιμηθεί από τον Πρόεδρο του Ελληνικού Κοινοβουλίου.

Η αλλαγή οποιουδήποτε τρόπου ζωής μπορεί να είναι δύσκολη, ειδικά όταν πρόκειται να γίνουν ριζικές μεταβολές όπως η διακοπή του καπνίσματος. Διότι το κάπνισμα είναι μια πολύπλοκη συνήθεια με ποικίλες ψυχολογικές, βιολογικές και κοινωνικές αρνητικές συνιστώσες. Παρά ταύτα, η διαδικασία της διακοπής του έχει τη δυναμική να αναβαθμίσει την καθημερινότητα κάθε ατόμου που θα την φέρει εις πέρας. Διαδικασία που πιθανότατα θα έπρεπε να έχει εκκινήσει "από εχθές" αφού θα απαλλάξει τόσο τον καπνιστή όσο και τον περίγυρό του από την εισπνοή τεράστιου αριθμού, αποδεδειγμένα καρκινογόνων, χημικών ενώσεων του καπνού του τσιγάρου αλλά και άλλων καπνικών προϊόντων.

Η υιοθέτηση ενός αθλητικού τρόπου ζωής επικουρεί σημαντικά, την προσπάθεια περιορισμού του καπνίσματος. Αυτό ισχύει τόσο για το γενικό πληθυσμό όσο και για ομάδες με ειδικά προβλήματα. Σε αυτό το πλαίσιο, η άσκηση είναι ένα αποτελεσματικότατο και χωρίς καμία παρενέργεια μέσο, κατάλληλο για να προσφέρει ικανοποίηση, βελτίωση ψυχικής διάθεσης και ευφορία, να λειτουργήσει ως μηχανισμός αυτορρύθμισης, αποκατάστασης και απόσπασης ή μετατόπισης της προσοχής. Αξίζει να ενταχθεί στη ζωή όλων αυτών που αποφασίζουν να διακόψουν το κάπνισμα (Θεοδωράκης, Γιώτη & Ζουρμπάνος, 2005). Ως εναλλακτική συνήθεια, μπορεί να πάρει τη θέση του καπνού, αρκεί να εδραιωθεί στη συνείδηση των καπνιστών ως "εφικτό πλεονέκτημα". Κατάλληλα προγράμματα "αθλητικής αγωγής" και ένας διά βίου αθλητικός τρόπος ζωής θα αποτρέψει τα άτομα από τη συνήθεια του καπνίσματος.

Ακόμα και με επιφανειακή έρευνα, εύκολα διαπιστώνουμε ότι αρκετές από τις ουσίες του καπνού του τσιγάρου αλλά και άλλων καπνικών προϊόντων είναι αποδεδειγμένα καρκινογόνες (αρωματικοί υδρογονάνθρακες, πίσσα, νιτροζαμίνας, αρσενικό, βενζόλιο κλπ).

Διότι προκαλούν σημαντικές βλάβες στο γενετικό

υλικό κύτταρων στους πνεύμονες και άλλα όργανα. Τα μεταλλαγμένα πλέον κύτταρα δεν ακολουθούν τον τυπικό κύκλο ζωής. Πολλαπλασιάζονται υπέρμετρα ή υπέρ-αναπτύσσονται και συνήθως μεταβάλλονται σε καρκινικά σχηματίζοντας όγκους αφού δεν παθαίνουν όπως τα φυσιολογικά. Οι καρκινογόνες ουσίες δηλαδή, εμποδίζουν τον οργανισμό που εκτίθεται σε αυτές να αντιγράψει με ακρίβεια τον κωδικό του κύκλου της ζωής, στο σύνολο των μορίων DNA που υπάρχουν σε ένα κύτταρο. (ΕΚΠΑ - Χημικό Τμήμα, 2009).

Άλλες επίσης ουσίες (μονοξειδίο του άνθρακα, νικοτίνη κα), οδηγούν σε καρδιαγγειακά και αγγειακά νοσήματα ειδικά όταν συνδυάζονται κάποια με φαρμακευτική αγωγή όπως αντισυλληπτική ή αντιδιαβητική αγωγή. Ζοφερές είναι και οι προβλέψεις όταν το κάπνισμα συνδυάζεται με προϋπάρχοντα ή επίκτητα προβλήματα υγείας (σε πνεύμονες, νεφρά, ήπαρ κα) ή καταστάσεις όπως η κατάθλιψη και η εγκυμοσύνη (Zourbanos & Theodorakis, 2016; Sharma & Lertzman 2008).

Εξέχουσα θέση μεταξύ των ουσιών που "κατοικούν" στην άκρη ενός τσιγάρου κατέχει η μη καρκινογόνος μεν εξαιρετικά εθιστική και επιβλαβής δε- νικοτίνη. Αυτή, εκτός του ότι επιβάλλει στην καρδιά να λειτουργεί εντονότερα και επιδρά δυσμενώς στα στεφανιαία αγγεία, καταλήγει στον εγκέφαλο εντός 6-7 δευτερολέπτων από την εισπνοή του καπνού. Εν συνεχεία, συνδέεται με τους υποδοχείς του κεντρικού νευρικού συστήματος πυροδοτώντας μια διαδικασία που οδηγεί ταχύτατα στον εθισμό. Διότι πολύ γρήγορα, νευροδιαβιβαστές και ενδορφίνες (ντοπαμίνη, ακετυλοχολίνη, νορεπινεφρίνη, βήτα ενδορφίνη, κα) κατακλύζουν τον οργανισμό προκαλώντας αισθήματα χαλάρωσης, πληρότητας και ευχαρίστησης (Υπ. Υγείας., 2008).

Όμως, ότι προκαλεί ευχαρίστηση μπορεί να δημιουργήσει εθισμό και εξάρτηση που λειτουργούν πάντα με την ίδια βάση στον εγκέφαλο. Όταν το τσιγάρο σβήσει, η έλ-

λειψή της νικοτίνης γίνεται αμέσως αισθητή από τον οργανισμό ο οποίος εκδηλώνει έντονα συμπτώματα του στερητικού συνδρόμου. Είτε πρόκειται για το τελευταίο τσιγάρο πριν τη διακοπή είτε για το χρονικό διάστημα μεταξύ δύο τσιγάρων, η αίσθηση που δημιουργείται στον καπνιστή έχει την ίδια ένταση. Ο λόγος που ένας μέσος καπνιστής, κατά βάση δεν καταναλώνει λιγότερα από είκοσι τσιγάρα ημερησίως εντοπίζεται ακριβώς σε αυτό το σημείο. Ο λόγος όμως που ο ίδιος άνθρωπος σύντομα θα χρειαστεί τετραπλάσια ποσότητα για να λάβει την ίδια ικανοποίηση είναι η ανοχή στην νικοτίνη που αναπτύσσεται στο σώμα που γρήγορα. Στο παρελθόν επικρατούσε η αντίληψη ότι χρειαζόταν πολύς χρόνος για να δημιουργηθεί εθισμός στο κάπνισμα. Νέα δεδομένα συνηγορούν στην ανατροπή αυτής αντίληψης φέρνοντας στο προσκήνιο την άποψη ότι ο εθισμός ενδεχομένως ξεκινά στο πρώτο τσιγάρο!(DiFranzaetal, 2007). Η σύνδεση του βαθμού εξάρτησης από την νικοτίνη με το αποτέλεσμα της προσπάθειας να διακοπεί το κάπνισμα δεν την καθιστά μόνο ιδανικό υπόβαθρο για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου. Της προσδίδει και έμμεση “καρκινογόνο” δράση αφού χωρίς το κάπνισμα δεν θα εισέρχονταν στον οργανισμό άλλες ουσίες, πλέον επικίνδυνες αυτής, οι οποίες αλλοιώνουν το κυτταρικό DNA. Επιπλέον, διότι προκαλεί αγγειο-γένεση, δημιουργώντας ενοχικές συνθήκες για πολλαπλασιασμό των κυττάρων και την πρόκληση και την εξέλιξη νεοπλασιών (Dasguptaetal, 2006).

Για να παύσει η εξάρτηση απαιτείται να ανατραπούν οι προσαρμογές που δημιουργήθηκαν κατά την επήρεια του εθιστικού παράγοντα. Δεν αρκεί να υπερνικηθεί το σωματικό σκέλος της, να διέλθει δηλαδή το άτομο με επιτυχία την δυσάρεστη φάση των συμπτωμάτων από την στέρηση της νικοτίνης στις σωματικές και νευρονοητικές λειτουργίες του (Pateatal 2020). Η έντονη επιθυμία για κάπνισμα, το άγχος, η οξυθυμία, η αυξημένη όρεξη, η έλλειψη συγκέντρωσης, κλπ., θα εμφανιστούν λίγες ώρες από την τελευταία επαφή με τη νικοτίνη, θα ταλαιπωρήσουν αρκετά αλλά δεν θα μείνουν πολύ. Μέσα σε περίπου μία εβδομάδα θα κορυφώσουν την έντασή τους και στην συνέχεια θα βγαίνουν μειούμενες το πολύ για πέντε ακόμα εβδομάδες (ENST, 2018).

Είναι ανάγκη να ξεπεραστεί και το ψυχολογικό σκέλος της εξάρτησης προκειμένου να αντιμετωπιστεί ριζικά το πρόβλημα. Διότι πολύ συχνά η διακοπή του καπνίσματος αναβάλλεται “επ’ αόριστον” με την δικαιολογία της αδυναμίας υπερνίκησης των συμπτωμάτων στέρησης (ENST, 2018). Στην πραγματικότητα η δικαιολογία αυτή αποτελεί προκάλυμμα για παραμονή σε σχέση εξάρτησης προκειμένου να ικανοποιηθεί ο ψυχικός εθισμός. Επίσης, σε πολλά άτομα ακόμα και η προοπτική του καπνίσματος εγείρει από τη μνήμη ευχάριστα συναισθήματα τα οποία είναι ισχυρό κίνητρο υποτροπής. Βασικό προμήνυμα υποτροπών αποτελεί η ψευδαίσθηση περί απόλυτης κυριαρχίας έναντι του εθισμού η οποία αναπτύσσεται σε άτομα που έχουν καταφέρει να απέχουν αρκετό καιρό από το κάπνισμα. Το ίδιο ισχύει για συμπεριφορές ή στερεοτυπίες που παραπέμπουν στην “τελετουργία” του καπνίσματος και αποτελούν μέρος της καθημερινότητας του ατόμου (E.O.Δ.Υ., 2020).

Γίνεται πλέον εύκολα αντιληπτό, ότι για να στεφθεί με επιτυχία το εγχείρημα της διακοπής του καπνίσματος απαιτείται το σπάσιμο του “φαύλου κύκλου” της εξάρτησης από τη νικοτίνη. Εγχείρημα που ούτε εύκολο είναι ούτε θα έρθει εις πέρας με επιπόλαιο σχεδιασμό. Συχνά, απαιτεί την προθυμία να δοκιμαστούν καινοτόμες στρατηγικές ώστε τελικά να καταστεί εφικτή η υιοθέτηση μιας αποτελεσματικής και σαφώς υγιεινότερης συνήθειας για να αντικαταστήσει το κάπνισμα (Fentonand Wiers, 2016). Μιας συνήθειας καθ’ όλα ικανής να ανατρέψει τις προσαρμογές που δημιουργήθηκαν κατά την επήρεια του εθιστικού παράγοντα. Επομένως, εκτός από θέληση, επιμονή και υπομονή απαιτούνται: κίνητρο, επαρκής προετοιμασία, ουσιαστική πληροφόρηση, ανοιχτοί ορίζοντες και κυρίως ικανοί “σύμμαχοι” (Schinke, Gilchrist & Snow 1985). Σε αυτό το πλαίσιο, στις ειδικότητες που συμβάλλουν στη διακοπή του καπνίσματος (ιατροί, ψυχολόγοι, ειδικοί θεραπευτές κτλ.), είναι ιδιαίτερα έξυπνο να εντάσσεται ο καθηγητής Φυσικής Αγωγής καθώς η άσκηση αυξάνει σημαντικά το ποσοστό επιτυχίας της προσπάθειας. Το ενδιαφέρον για την εφαρμογή προγραμμάτων άθλησης στον τομέα αυτό, αυξάνει ολοένα και περισσότερο (ENST, 2018).

Η άσκηση συγκεντρώνει ιδιότητες και χαρακτηριστικά που την καθιστούν ιδανικό υποκατάστατο της νικοτίνης. Όπως αποδεικνύεται, επιφέρει μια σειρά από αλλαγές στον οργανισμό (βιοχημικές, σωματικές, φυσιολογικές, ανατομικές) μεταξύ των οποίων ιδιαίτερα σημαντικές είναι και οι ψυχολογικές. Το γεγονός αυτό την τοποθετεί ανάμεσα στις πλέον ισχυρές στρατηγικές διακοπής του καπνίσματος. Πρόκειται για ένα “πολύτιμο σύμμαχο” που είναι σε θέση να βοηθήσει ολιστικά δρώντας είτε μόνη της είτε σε συνδυασμό με άλλες μεθόδους (Thorlindsson and Vilhjalmsson, 1991). Πλεονεκτεί όμως έναντι πολλών μεθόδων ή παρεμβάσεων διότι: γίνεται σχετικά εύκολα και στον ελεύθερο χρόνο, δεν έχει έξοδα ή παρενέργειες, το άτομο μπορεί να ασκηθεί και μόνο του, προσφέρει παράπλευρα οφέλη στην γενική υγεία και ενισχύει την ποιότητα ζωής ενώ μπορεί να χρησιμοποιηθεί τόσο για προληπτικούς όσο και θεραπευτικούς λόγους (Robertsatal., 2012).

Επίσης, είναι αποτελεσματικό αντίδοτο για την νικοτίνη στην παθολογία του μηχανισμού της εξάρτησης αφού παρεμβαίνει στο σύστημα δημιουργίας των συναισθημάτων. Δεδομένου του ότι η άσκηση μπορεί να προκαλέσει όλο τα φάσμα των συναισθημάτων στον ασκούμενο (από την ευχάριστη ως την δυσάρεσκεια), με τους κατάλληλους χειρισμούς μπορεί να κατευθυνθεί αποκλειστικά στους μηχανισμούς της μνήμης και της ανταμοιβής. Πατώντας ουσιαστικά την ίδια οδό με την νικοτίνη, η συστηματική άσκηση μετατρέπεται σε ευεργετικό εθισμό. Διεγείρει πλέον αυτή τα ευχάριστα συναισθήματα και αντικαθιστά στην καθημερινότητα του ατόμου το κάπνισμα (Ekkekakis, 2003). Λαμβάνοντας υπόψη ότι τα συναισθήματα έχουν βιολογικό υπόβαθρο (δημιουργούνται από την ύπαρξη κατάλληλου επιπέδου ορμονών) και εντάσσοντας την άσκηση στην καθημερινότητα του καπνιστή παρατηρούνται τα ακόλουθα σχετικά με την ενδεδειγμένη - κατά περίπτωση - ένταση και διάρκειά της:

1) Η παρατεταμένη και σχετικά έντονη άσκηση οδηγεί τον εγκέφαλο να απελευθερώσει ουσίες που αποτελούν φυσικά παυσίπονα και προκαλούν αίσθηση ευφορίας και ευεξίας (τα «οπιοειδή»: β-ενδορφίνη και β-λιποτροφίνη) (Morgan and Goldston, 1987). Πρόκειται για ουσίες δεν μπορούν να αποτρέψουν την εκδήλωση των συμπτωμάτων στένωσης στην οξεία φάση τους, αλλά η παρουσία τους είναι καθοριστική για να ελεγχθούν αυτά εκ των υστέρων ώστε να μπορέσει το άτομο να συνεχίσει να αντιστέκεται στην επιθυμία του καπνίσματος. Μπορεί να μην «θεραπεύουν» την παρόρμηση αλλά είναι ένα πολύ αποτελεσματικό «πυροσβεστικό εργαλείο». Η δράση των ουσιών αυτών στον οργανισμό μετά την έκκρισή τους, διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα. Το διάστημα δράσης τους είναι ανάλογο με τα επίπεδα της έντασης και διάρκειας της άσκησης που προηγήθηκε (Sinjoretal., 1986). Άρα, οι εντονότερες και με περισσότερη διάρκεια προσπάθειες, συνεπάγονται, την έκκριση μεγαλύτερης ποσότητας «οπιοειδών», έχοντας ακολούθως και πιο εκτεταμένη επίδραση. Αντίθετα, αθλήματα με χαμηλή ένταση και μικρή διάρκεια, φαίνεται να προσφέρουν πολύ φτωχά αποτελέσματα σε αυτό τον τομέα. Ως μηχανισμός αποκατάστασης του ορμονικού επιπέδου δέον είναι να χρησιμοποιούνται σε άτομα με ειδικά προβλήματα στο οποία αντενδείκνυνται έντονες και παρατεταμένες επιβαρύνσεις. Τόσο σε αυτή την ομάδα όσο και στο γενικό πληθυσμό είναι κατάλληλα ικανοποίηση, θετική ψυχική διάθεση, ευφορία και απόσπαση ή μετατόπισης της προσοχής από διαδικασία του καπνίσματος (Danielatal, 2004).

2) Η μέσης διάρκειας και έντασης άσκηση, συνεχόμενη ή με διαλείμματα που επαναλαμβάνεται 3-5 φορές εβδομαδιαίως (ανάλογα με το επίπεδο των ασκούμενων), επιφέρει μόνιμες μεταβολές στα επίπεδα των βασικών νευροδιαβιβαστών (ουσίες που χρησιμοποιούν τα εγκεφαλικά κυρίως κύτταρα για να «συνεννοηθούν» μεταξύ τους: ντοπαμίνη, σεροτονίνη, νοραδρεναλίνη). Οι μεταβολές αυτές δρουν διορθωτικά στην ανάκτηση της ισορροπίας του ορμονικού επιπέδου με αποτέλεσμα την δημιουργία ευχάριστων συναισθημάτων (Ekkekakis, 2003). Όταν η ισορροπία των ουσιών αυτών είναι διαταραγμένη δεν είναι δυνατή η ορθή επικοινωνία μεταξύ των κυττάρων, ο εγκέφαλος δεν λειτουργεί σωστά και εμφανίζονται καταστάσεις στρες, άγχους, θυμού ή κατάθλιψης (Dunn and Dishman, 1991). Τα παραπάνω υφίστανται σε μόνιμη βάση είτε όταν ο οργανισμός βρίσκεται υπό την σταθερή επίδραση του καπνίσματος είτε όταν το άτομο προσπαθεί να εξαρτηθεί. Σε τέτοιες περιπτώσεις, η άσκηση μπορεί να γίνει διπλά επωφελής, γιατί συμβάλει όχι μόνο στην ανάκτηση της ισορροπίας των νευροδιαβιβαστών, αλλά και στην διατήρηση της σταθερότητας στα επίπεδά τους, συνεισφέροντας στην εδραίωση εσωτερικών μηχανισμών έλεγχου των συναισθημάτων και των παρορμήσεων (Robertsatal., 2012).

3) Η άσκηση σχετίζεται αντίστροφα με την κατάθλιψη. Όταν διακόπτεται το κάπνισμα - ιδίως μετά από παρατεταμένη χρήση - συχνά εμφανίζεται κατάθλιψη ως μέρος του στερητικού συνδρόμου. Το άτομο κατά νιώθει απελπισία, λύπη, υπνηλία, απώλεια ενδιαφέροντος και αδράνεια ενώ το αμέσως προηγούμενο της διακοπής διάστημα

δεν ένιωθε έτσι. Η κατάλληλης μορφής άσκηση είναι ένα πολλά υποσχόμενο όπλο για την εξουδετέρωση αυτής της κατάστασης (Martinsen, Medhus and Sandivik, 1985). Σε περιπτώσεις καπνιστών με καταθλιπτικό υπόβαθρο είναι πλέον επωφελής. Σε ήπιο ή μέτριο βαθμό κατάθλιψης, μπορεί αντικαταστήσει το κάπνισμα σε όσους καπνίζουν για να αντιμετωπίσουν τα συμπτώματα της νόσου (LawlorandHorker, 2001) αφού θεωρείται αποτελεσματική, ακόμη και στη θεραπεία της νόσου (Ströhle, 2009). Μάλιστα όσο μεγαλύτερη διάρκεια έχει το πρόγραμμα άσκησης, τόσο καλύτερα είναι τα αποτελέσματα.

4) Το κάπνισμα και κατά συνέπεια και η διακοπή του, επηρεάζουν το σωματικό τους βάρος. Παραδόξως, η νικοτίνη μειώνει το βάρος μέσω δύο «αντιμαχόμενων» μηχανισμών. Διεγείρει δηλαδή τον μεταβολισμό (το ποσό ενέργειας που χρησιμοποιεί το σώμα για να λειτουργήσει) σχεδόν 10% ημερησίως και παράλληλα ελαττώνει την όρεξη και ενισχύει την αίσθηση κορεσμού μειώνοντας την επιθυμία πρόσληψης τροφής (περί το 30%). Συνακόλουθα, η διακοπή του καπνίσματος οδηγεί σε αύξηση του βάρους (Chenetel., 2012). Αυτό αφενός αποτρέπει κάποιους να εξαρτηθούν από τη νικοτίνη και αφετέρου αρκετοί ξεκινούν το κάπνισμα για να περιορίσουν το βάρος τους με το μεγαλύτερο μέρος της κατηγορίας αυτής να είναι γυναίκες (Linkeetal., 2013). Η άσκηση κατά την οποία ο οργανισμός παράγει ενέργεια χρησιμοποιώντας κυρίως οξυγόνο (αερόβια άσκηση, τρέξιμο στην συντηθέστερη μορφή της), μέτριας ως μεγάλης έντασης και ικανής διάρκειας είναι πολύ αποτελεσματική στη διακοπή του καπνίσματος. Με αυτό τον τρόπο, ο συνεπής και συστηματικός ασκούμενος αυξάνει το μεταβολισμό του και ταυτόχρονα μειώνει την όρεξη του. Άλλες μορφές άσκησης αν και καταναλώνουν πολύ ενέργεια δεν φαίνεται να μειώνουν την όρεξη (Frankishetal., 1995).

5) Η συστηματική άθληση, μπορεί να παίξει ένα σημαντικό ρόλο σε αντικαπνιστικές προσπάθειες εφήβων εφόσον αυξάνει τόσο το κίνητρο για υγιεινό τρόπο ζωής όσο και την αυτοπεποίθηση του νεαρού ατόμου, το οποίο δεν «χρειάζεται» να καταφύγει στο κάπνισμα για να εντυπωσιάσει τους συνομηλίκους του (Kirkcaldy, Shephard & RSiefen, 2002). Πολλοί από τους λόγους που οδηγούν τα παιδιά στο κάπνισμα (η ανάγκη να δείξουν ότι μεγάλωσαν, η ανάγκη να τους παραδεχτούν οι φίλοι τους, η καταπολέμηση της ανίας) μπορούν να ικανοποιηθούν με τη συμμετοχή τους στον αθλητισμό (Zenical, 2017).

Εν κατακλείδι, όποιος εντάξει την άσκηση στην καθημερινότητά του, θα πάει ένα βήμα παραπέρα τον αυτοέλεγχο, την αυτοεκτίμησης, την αυτοαποτελεσματικότητα αλλά και τις κοινωνικές του σχέσεις. Με βεβαιότητα θα βοηθήσει τον εαυτό του να απαλλαγεί οριστικά από το κάπνισμα «μια ώρα νωρίτερα». Διότι θα αποκτήσει έναν ικανότατο σύμμαχο που θα τον προετοιμάσει καλύτερα για την διακοπή, θα τον συνδράμει αποτελεσματικά όταν σταματήσει, θα τον κάνει ανθεκτικό στις υποτροπές και ενισχύσει την συνολική ποιότητα ζωής του. Τα αποτελέσματα της συντριπτικής πλειοψηφίας των ερευνών συνηγορούν προς αυτήν την κατεύθυνση. Παρότι ακόμα και η ελεύθερη άσκηση δεν στερείται αποτελεσματικότητας, η παρακολούθηση προγραμμάτων άσκησης με την βοήθεια

ειδικών επαγγελματιών επικουρεί δραστικότερα το αποτέλεσμα. Κατ' επέκταση, η ουσιαστική εφαρμογή (και όχι ο απλός σχεδιασμός) αντικαπνιστικών προγραμμάτων με άξονα την άσκηση στον γενικό πληθυσμό ως μέρος του ευρύτερου σχεδίου αγωγής υγείας ωφελεί τα μέγιστα το σύνολο της κοινωνίας. Τέτοια προγράμματα μαζικής άθλησης έχουν την δυναμική να τα πολλαπλασιάσουν τα ενθαρρυντικά μηνύματα για μείωση της χρήσης καπνικών προϊόντων στην Ελλάδα την τελευταία δεκαετία άρχισαν να φαίνονται (ΕΛΣΤΑΤ, 2020). Στέφουμε με αισιοδοξία το βλέμμα στο μέλλον με την ελπίδα, μια Ελλάδα χωρίς κάπνισμα να μην είναι ουτοπία!

ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ ΖΥΓΟΥΡΗ Ολυμπιονίκης της πάλης

ΒΙΒΛΙΟΓΡΑΦΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ ΕΛΛΗΝΙΚΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- ΕΚΠΑ - Χημικό Τμήμα (Μάιος 2009) Νικοτίνη http://www.chem.uoa.gr/chemicals/chem_nikotine.htm
- Ελληνική Δημοκρατία / Ελληνική Στατιστική Αρχή - ΕΛΣΤΑΤ, (2020). ΕΡΕΥΝΑ ΥΓΕΙΑΣ: Έτος 2019. Αναρτήθηκε Δεκέμβριος 2020 από <https://www.statistics.gr/el/statistics/-/publication/SHE22/->
- Ελληνική Δημοκρατία - Υπουργείο Υγείας (Απρ. 2008). Εθνικό Σχέδιο Δράσης για το Κάπνισμα. Αναρτήθηκε Απρίλιος 2008, από <https://www.moh.gov.gr/articles/health/domes-kai-draseis-gia-thn-ygeia/ethnika-sxedia-drashs/95-ethnika-sxedia-drashs>
- Ε.Ο.Δ.Υ. - Εθνικός Οργανισμός Δημόσιας Υγείας (2020). ΣΗΜΑΝΤΙΚΑ ΔΕΔΟΜΕΝΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΑΠΝΙΣΜΑ. Αναρτήθηκε Δεκέμβριος 2020. Διαθέσιμο στο <https://eody.gov.gr/wp-content/uploads/2020/12/kapnisma.pdf>
- Θεοδωράκης, Γ., Γιώτη, Γ., & Ζουμπάνος, Ν. (2005). Κάπνισμα και άσκηση, Μέρος 1ο: Σχέσεις και αλληλεπιδράσεις. Αναζητήσεις στη Φυσική Αγωγή & τον Αθλητισμό. τόμος 3 (3), 225-238. Δημοσιεύτηκε: 23 Δεκεμβρίου 2005. Διαθέσιμο στο https://www.researchgate.net/profile/Yannis-Theodorakis/publication/26423794_SMOKING_AND_EXERCISE_PART_I_RELATIONSHIPS_AND_INTERACTIONS/links/0a85e52fc7a05d8b2100000/SMOKING-AND-EXERCISE-PART-I-RELATIONSHIPS-AND-INTERACTIONS.pdf

ΞΕΝΟΓΛΩΣΣΕΣ ΑΝΑΦΟΡΕΣ

- Chen H, Saad S, Sandow SL, Bertrand PP. Cigarette smoking and brain regulation of energy homeostasis. *Front Pharmacol.* 2012 Jul 25;3:147. Available at <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/22848202/>
- Daniel, J., Cropley, M., Ussher, M, West R. (2004). Acute effects of a short bout of moderate versus light intensity exercise versus inactivity on tobacco withdrawal symptoms in sedentary smokers. *PubMed*, 2004 Jul;174(3):320-6. Available at <https://www.academia.edu/download/46821554/s00213-003-1762-x20160627-15919-z45q2w.pdf>
- Dasgupta, P, Rastogi, S., Pillai S., Ordenez-Ercan. D., Morris M., Haura, E., and Chellappan S. (2006). "Nicotine induces cell proliferation by β -arrestin-mediated activation of Src and Rb-Raf-1 pathways". *The Journal of Clinical Investigation*, Vol. 116, Number 8 - August 2006. Available at <https://www.jci.org/articles/view/28164/version/1/pdf/render.pdf>
- DiFranza, J. R., MD; Savageau. J. A., MPH; Fletcher, K., PhD; O'Loughlin, J. PhD; Pbert., L., PhD; Ockene., J. K., PhD; McNeill, A. D., PhD; Hazelton., J., BA; Friedman., K., BA; Dussault., G., BA; Wood., C., MSW; Wellman., R. J. PhD. (2007). "Symptoms of Tobacco Dependence After Brief Intermittent Use The Development and Assessment of Nicotine Dependence in Youth-2 Study". *Archives of Pediatrics and Adolescent Medicine*, Vol. 161 (No. 7), July 2007. Available at https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/articlepdf/570706/poa70005_704_710.pdf
- Dunn., A., Ph.D.; Dishman., R., Ph.D.; (1991). 2 Exercise and the Neurobiology of Depression. *Exercise and Sport Sciences Reviews*: January 1991 - Volume 19 - Issue 1 - p 41-98. Available at https://journals.lww.com/acsm-essr/Citation/1991/01000/2_Exercise_and_the_Neurobiology_of_Depression.2.aspx
- Ekkekakis., P., (2003). *Cognition and Emotion*. Taylor & Francis Group; *Condition and Emotion*, 2003, 17(2), 213 - 239. Published Online: 18 Aug 2010. Available at https://www.researchgate.net/profile/Panteleimon-Ekkekakakis/publication/247496658_Pleasure_and_displeasure_from_the_body_Perspectives_from_exercise/links/55cb23c008aea2d9bdcc2275/Pleasure-and-displeasure-from-the-body-Perspectives-from-exercise
- European Commission - European Network for Smoking and Tobacco - ENST (2018). Κατευθυντήριες οδηγίες για τη θεραπεία εξάρτησης από την νικοτίνη 2018. Αναρτήθηκε 2018, από http://ensp.network/wp-content/uploads/2021/01/guidelines_2018_greek.pdf
- Fenton, T., Wiers, R.W., (2016). Free Will, Black Swans and Addiction. *Neuroethics* 10, 157-165 (2017). Available at <https://link.springer.com/article/10.1007/s12152-016-9290-7>
- Frankish H.M., Simon Dryden., S., Wang, O., Bing., C., Ian A. MacFarlane., I.A., Williams., G. (1995) Nicotine administration reduces neuropeptide Y and neuropeptide Y mRNA concentrations in the rat hypothalamus: NPY may mediate nicotine's effects on energy balance. *Elsevier Science B.V. Brain Research* Vol. 694, Issues 1-2, 2 October 1995, Pages 139-146. Available at https://www.academia.edu/download/64021846/0006-8993_2895_2900834-d20200726-1497-1f7wt1s.pdf
- Kirkcaldy., B. D., Shephard., R. J. & Siefen., R. G. (2002). The relationship between physical activity and self-image and problem behaviour among adolescents. *Article in Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* · December 2002 DOI: 10.1007/s00127-002-0554-7. Source: PubMed. Available at https://www.researchgate.net/profile/Georg-Siefen/publication/11068238_The_relationship_between_physical_activity_and_self-image_and_problem_behavior_among_adolescents/links/00463534fe6b9c37b5000000/The-relationship-between-physical-activity-and-self-image-and-problem-behavior-among-adolescents.pdf
- Lawlor., D. A., Hopker., S., W., (2001). The effectiveness of exercise as an intervention in the management of depression: systematic review and meta-regression analysis of randomised controlled trials. *British Medical Journal* 2001 Mar 31; 322(7289): 763. doi: 10.1136/bmj.322.7289.763. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC30551/?report=reader>
- Linke., S. E., Ciccolo., J.T., Ussher., M., 3, Marcus., B. H., (2013). Exercise-based smoking cessation interventions among women. *Women's Health*, 2013 Jan 1; 9 Vol: 9 issue: 1, page(s): 69-84. Available at https://journals.sagepub.com/doi/10.2217/whe.12.63?url_ver=Z39.88-2003&rfr_id=ori:rid:crossref.org&rfr_dat=cr_pub%3dpubmed
- Martinsen., E.W., Medhus., A., Sandvik., L. (1985). Effects of aerobic exercise on depression: a controlled study. *British Medical Journal* Vol. 291 13 JULY 1985. Available at <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1416251/>

pdf/bmjcred00456-0023.pdf

- Morgan, W.P. and Goldston, S.E., 1987. Exercise and Mental Health. Library of Congress Cataloging in Publication Data Washington: D.C.: 1987. Hemisphere Publishing Corporation 1987. Available at <https://api.taylorfrancis.com/content/books/mono/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9780203780749&type=googlepdf>

- Pate, R.R., Trost, S.G., Levin, S. and Dowda, M. (2000). "Sports participation and health-related behaviors among US youth", Archives of pediatrics & adolescent medicine. 2000;154(9):904-911. Available at <https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/articlepdf/351023/poa90538.pdf>

- Roberts, V., Maddison, R., Simpson, C., Bullen, C., Prapavessis, H. (2012). The acute effects of exercise on cigarette cravings, withdrawal symptoms, affect, and smoking behaviour: systematic review update and meta-analysis. PubMed, 2012 Jul; Vol. 222(1):1-15. doi: 10.1007/s00213-012-2731-z. Available at https://www.researchgate.net/profile/Ralph-Maddison/publication/224957808_The_acute_effects_of_exercise_on_cigarette_cravings_withdrawal_symptoms_affect_and_smoking_behaviour_Systematic_review_update_and_meta-analysis/links/00b4953ab2ea07d1f4000000/The-acute-effects-of-exercise-on-cigarette-cravings-withdrawal-symptoms-affect-and-smoking-behaviour-Systematic-review-update-and-meta-analysis.pdf

- Schinke, S.P., Gilchrist, L.D., and Snow, W.H., (1985). "Skills intervention to prevent cigarette smoking among adolescents". American Journal of Public Health (AJPH). June 1985. Available at <https://ajph.aphapublications.org/doi/pdfplus/10.2105/AJPH.75.6.665>

- Sharma.S., Lertzman.M. (2008). Nicotine addiction. e-Medicin, December 22, 2008.

Retrieved from <https://emedicine.medscape.com/article/287555-print>

- Sinyor, D., PHD; Golden, M., PHD.; Steinert, Y. PHD.; and Seraganian, P. PHD.; (1986). Experimental Manipulation of Aerobic Fitness and the Response to Psychosocial Stress: Heart Rate and Self-Report Measures. Psychosomatic Medicine

Vol. 48, No. 5 (May/June 1986). Available at https://www.researchgate.net/profile/David-Sinyor-2/publication/19435984_Experimental_manipulation_of_aerobic_fitness_and_the_response_to_psychosocial_stress_Heart_rate_and_self-report_measures/links/5d360590a6fdcc370a576a88/Experimental-manipulation-of-aerobic-fitness-and-the-response-to-psychosocial-stress-Heart-rate-and-self-report-measures.pdf

- Ströhle, A., (2008). Physical activity, exercise, depression and anxiety disorders. Journal of neural transmission, 2009. 116:777-784 DOI 10.1007/s00702-008-0092-x - Springer, Received: 15 April 2008 / Accepted: 24 June 2008 / Published online: 23 August 2008 Springer-Verlag 2008. Available at <https://spers.ca/wp-content/uploads/2013/08/physical-activity-and-exercise-on-anxiety-and-depression.pdf>

- Thorlindsson, T., Vilhjalmsson, R., (1991). "Factors related to cigarette smoking and alcohol use among adolescents". ProQuest Medical Library pg. 399. Summer 1991; 26, 102; Available at https://www.researchgate.net/profile/Runar-Vilhjalmsson/publication/21227661_Factors_Related_to_Cigarette_Smoking_and_Alcohol_Use_Among_Adolescents/links/09e4151105bec52df1000000/Factors-Related-to-Cigarette-Smoking-and-Alcohol-Use-Among-Adolescents.pdf

- Zenic, N., Ban, D., Jurisic, S., Cubela, M., Rodek, J., Ostojic, L., Jelicic, M., Bianco, A. and Sekulic, D. (2017). Prospective Analysis of the Influence of Sport and Educational Factors on the Prevalence and Initiation of Smoking in Older Adolescents from Croatia, Int. J. Environ. Res. Public Health 2017, 14, 446; doi:10.3390/ijerph14040446. Received: 22 March 2017 / Revised: 15 April 2017 / Accepted: 18 April 2017 / Published: 20 April 2017. Available at <https://www.mdpi.com/1660-4601/14/4/446/pdf>

- Zourbanos, N. & Theodorakis, Y. (2016). Exercise and Smoking. Inquiries in Sport & Physical Education Volume 14 (1), 47 - 58 Released: March 2016, Available at <http://research.pe.uth.gr/emag/index.php/inquiries/article/download/292/227>

ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



4η Πανελλήνια Ημερίδα Υγείας - UNESCO Πειραιώς και Νήσων



Ένα υγιές χαμόγελο είναι αυτό που μας χαρίζει αυτοπεποίθηση αλλά και δείχνει την γενικότερη υγεία μας. Το σωστό βούρτσισμα δύο φορές την ημέρα και γενικότερα η στοματική υγιεινή, συμβάλλει στην απόκτηση του όμορφου και υγιούς χαμόγελου. Ο ρόλος του οδοντιάτρου είναι πολύ σημαντικός όχι μόνο για τη θεραπεία αλλά και την πρόληψη. Απαραίτητος είναι ο τακτικός οδοντιατρικός έλεγχος δύο φορές τον χρόνο. Ο οδοντίατρος τα τελευταία χρόνια μπορεί να βοηθήσει επιπλέον τους ασθενείς να βελτιώσουν την στοματική τους υγεία συστήνοντας μια σωστή διατροφή.

Όλοι γνωρίζουμε ότι πρέπει να μην καταναλώνουμε ζάχαρη και μεγάλη ποσότητα γλυκαντικών προϊόντων. Αυτά σε συνδυασμό με κακή στοματική υγιεινή δημιουργούν τερηδόνα. Υπάρχουν όμως και κάποιες τροφές που βοηθούν στην αποφυγή τερηδόνας και ουλίτιδας.

"Σωστή διατροφή για καλή στοματική υγεία" ήταν το θέμα που ανέπτυξα στην 4η Πανελλήνια Ημερίδα Υγείας, με θέμα: «ΥΓΕΙΑ – Πνευματική – Ψυχική – Σωματική». Ο Όμιλος για την UNESCO Πειραιώς και Νήσων και η Διεθνής Ομοσπονδία INTERNATIONAL ACTION ART οργάνωσαν την ημερίδα.

Κάποιες χαρακτηριστικές τροφές ανέφερα στην ομιλία μου και σας αναφέρω περιληπτικά.

- **Γαλακτοκομικά προϊόντα:** Το γάλα, το τυρί και το γιαούρτι περιέχουν πρωτεΐνες και ασβέστιο που δυναμώνουν τα δόντια. Τα κίτρινα τυριά έχουν μεγαλύτερη περιεκτικότητα σε ασβέστιο σε αντίθεση με τα λευκά τυριά -όπως πιστεύει ο περισσότερος κόσμος-. Αυτό που πρέπει να προσέχουμε στα γαλακτοκομικά προϊόντα είναι να μην είναι πλούσια σε λιπαρά. Επίσης προσοχή χρειάζεται στους ανθρώπους με δυσανεξία στην λακτόζη.

Η επιλογή των τυριών για το κλείσιμο ενός γεύματος είναι εξαιρετικοί γιατί διεγείρουν την παραγωγή σιέλου. Ταυτόχρονα βοηθούν στην επανασβεστίωση των ιχνοστοιχείων που αφαιρέθηκαν από τα οξέα του στόματος.

- **Ωμά λαχανικά:** το μπρόκολο και τα φυλλώδη λαχανικά όπως το σπανάκι είναι ιδανικά για την υγεία των δοντιών. Είναι πηγές ασβεστίου και με την μάσηση διεγείρεται η παραγωγή σιέλου. Αφετέρου το σπανάκι ασκεί τριβή στα δόντια καθώς με την μάσηση διαλύετε σε μικρά κομμάτια.

- **Πρωτεΐνες με υψηλή διατροφική αξία και Ω3:** τα λιπαρά ψάρια όπως το σκουμπρί ο σολομός οι σαρδέλες είναι πλούσια σε Ω3. Τα πουλερικά, το άπαχο κρέας και τα αυγά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες.

- **Σκληρά φρούτα και λαχανικά:** τα ωμά φρούτα και λαχανικά -όπως το καρότο και το μήλο- περιέχουν

φυτικές ίνες και εξισορροπούνται με τα σάκχαρα που επίσης περιέχουν συμβάλλοντας στον φυσικό καθαρισμό των δοντιών. Επιπλέον επειδή απαιτείται αρκετή ώρα μάσησης διεγείρουν την παραγωγή σιέλου.

- **Ξηροί καρποί:** περιέχουν πρωτεΐνες και ιχνοστοιχεία και δεν ευνοούν την τερηδόνα αφού δεν περιέχουν υδατάνθρακες. Ας μην ξεχνάμε ότι και οι διαιτολόγοι τα συνιστούν ως σνακ καθημερινά.

- **Βιταμίνη C:** τα εσπεριδοειδή όπως ντομάτες, πιπεριές, μπρόκολο, πατάτες και σπανάκι είναι πλούσια σε βιταμίνη C που βοηθάει στην υγεία των ούλων.

- **Νερό και τσάι:** η άφθονη κατανάλωση νερού πριν και μετά το γεύμα βοηθάει πολύ στην αποφυγή τερηδόνας. Το τσάι πράσινο και μαύρο είναι ένα εξαιρετικό ρόφημα. Περιέχει πολυφαινόλες και κατεχίνες και μειώνει η συγκέντρωση των ελευθέρων ριζών στην στοματική κοιλότητα.

Αναφέρθηκαν αρκετά παραδείγματα από τις βλαβερές συνέπειες κατανάλωσης γλυκών, ζαχαρούχων ροφημάτων, σνακ και μαλακών τροφών που προσκολλούνται στα δόντια.

Δεν παρέλειψα βέβαια να αναφέρω πόσο βλαβερές συνέπειες έχει η κατανάλωση αλκοόλ και το κάπνισμα στην στοματική υγεία.

Στο τέλος της ημερίδας που έλαβε χώρα στην αίθουσα συνεδριάσεων του Εμπορικού και Βιομηχανικού Επιμελητηρίου Πειραιά είχα την τιμή να βραβευτώ.

Ακολούθησε δεξίωση με πλούσια εδέσματα και καλλιτεχνικό πρόγραμμα.

Μαρία Αγραπίδου

*Χειρουργός Οδοντίατρος - Αντιπρόεδρος Υγείας γυναικών Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW - Πρόεδρος Επιτροπής Επιστημονικού Περιοδικού Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς και μέλος ΔΣ.

Μείνετε Ασφαλείς με τις Ολοκληρωμένες Λύσεις της Medela

Επιλέξτε το κατάλληλο Σύστημα Αναρρόφησης

Η Medela σύμμαχός σας για την πρόληψη λοιμώξεων

Basic New

Με μηχανική ακρίβεια για την παροχή εξαιρετικών επιδόσεων
Απλή κατασκευή με ευρεία σειρά αξεσουάρ και εύκολα προσβάσιμα εσωτερικά μέρη για ελαχιστοποίηση ελέγχων ρουτίνας
Αξιοπιστία μέσω τεχνολογίας προσαρμοσμένης στις σύγχρονες ανάγκες, ανθεκτικά υλικά, μειωμένη ποσότητα εξαρτημάτων που φθείρονται.

Άριστο σύστημα προστασίας κατά της διασταυρούμενης μόλυνσης



medela
THE SCIENCE OF CARE™



klinikum
plus

Εισαγωγή/Διανομή: Klinikum Plus M.IKE



Vario 18

Αθόρυβη, φορητή, ασφαλής
Με ή χωρίς μπαταρία

Ακριβή μεταβλητά επίπεδα κενού για πολλαπλές εφαρμογές
Ισχυρή, με χαμηλή δόνηση QuatroFlex μονάδα κίνησης για αδιάλειπτη απόδοση

Γρήγορη ρύθμιση και διαισθητική χρήση

Άριστο σύστημα προστασίας κατά της διασταυρούμενης μόλυνσης



Από το τόξο στην τεχνητή νοημοσύνη (ChatGPT)

Στο ένα εκατομμύριο χρόνια που υπολογίζεται η ανθρώπινη ύπαρξη στον πλανήτη Γη, αρχίζοντας με τον Homo Erectus, τον Neanderthal έως τον σύγχρονο Homo Sapiens, πέρασαν εκατοντάδες χιλιάδες χρόνια για να εξελιχθεί από καθόλου έως ελάχιστα. Η χρήση της φωτιάς, λόγου χάριν, μπορεί να είναι απόρροια κάποιου κεραυνού. Έκτοτε ο άνθρωπος θα την κατακτήσει και θα την ελέγξει τόσο για να ζεσταίνεται αλλά και για να ψήνει την τροφή του. Η χρήση του τόξου είναι κατάκτηση των τελευταίων εκατόν πενήντα –διακοσίων χιλιάδων ετών και θα τον βοηθήσει στο κυνήγι αλλά και σαν πολεμικό όπλο.

Μόλις πριν τριάντα χιλιάδες χρόνια εφευρίσκει το κρεβάτι για να κοιμάται πιο αναπαυτικά. Από κυνηγός και τροφουσλλέκτης για χιλιάδες χρόνια, έξι με επτά χιλιάδες χρόνια προ Χριστού ανακαλύπτει το άροτρο το οποίο σέρνουν τετράποδα, καλλιεργεί τη γη και γίνεται γεωργός. Το ημέρεμα των ζώων και η κτηνοτροφία έχουν προηγηθεί της γεωργίας. Αμέσως μετά έρχεται η ανακάλυψη του τροχού και μπορεί έτσι να μειώνει τις αποστάσεις αλλά και να το χρησιμοποιεί και ως πολεμικό άρμα. Την ίδια εποχή ανακαλύπτει τη γραφή, το χαλκό και πολύ αργότερα τη χρήση του σιδήρου. Αυτές είναι οι βασικές ανακαλύψεις με τις οποίες φτάνουμε στον 18^ο αιώνα, οπότε αρχίζουν και οι μεγάλες εφευρέσεις.

Τότε ανακαλύπτεται η τυπογραφία και ένας εύκολος τρόπος να μορφώνεται περισσότερος κόσμος και έτσι μπαίνουμε στον 19^ο αιώνα με τις επαναστατικές εξελίξεις, αρχίζοντας από την ατμομηχανή, τον τηλεγράφο, το μικροσκόπιο, τα πρώτα εμβόλια και άλλα τεχνολογικά θαύματα όπως την ανακάλυψη της φωτογραφίας, του τηλεφώνου, του ηλεκτρισμού, του αυτοκινήτου, του ραδιοφώνου, του αεροπλάνου, των συνθετικών λιπασμάτων, της τηλεόρασης, της πενικιλίνης, της ατομικής βόμβας, των πρώτων ηλεκτρονικών υπολογιστών, του DNA, των διαστημόπλοιων με τον πρώτο άνθρωπο στη Σελήνη. Ακολουθούν οι διαστημικοί σταθμοί, η κινητή τηλεφωνία με τα καινούργια κινητά που έχουν εξελιχθεί σε μίνι υπολογιστές, έως τις μέρες μας με την τεχνητή νοημοσύνη και τα εμβόλια mRNA.

Η τεχνητή νοημοσύνη, που είναι προϊόν του 21^{ου} αιώνα, και βγήκε στην αγορά μόλις πρόσφατα εξελίσσεται με τέτοια ταχύτητα που μόνο πολύ εξειδικευμένα άτομα μπορούν να την παρακολουθήσουν λόγω της πολυπλοκότητάς της. Προγράμματα chatbot αντικαθιστούν τον παράγοντα άνθρωπο, γράφουν βιβλία καθ' εντολή, σενάρια για ταινίες, άρθρα, πανεπιστημιακές εργασίες, απαλλάσσοντας τους φοιτητές από το να διαβάζουν, να ερευνούν και να σκέφτονται. Ακόμα συνθέτουν εικόνες βίντεο, μουσικές συνθέσεις, φωτογραφίες και αντικαθιστούν κατά κάποιο τρόπο τη δουλειά του δημοσιογράφου, του μηχανικού, του λογιστή και όλα αυτά μακριά από τον εργασιακό χώρο. Ακόμα η τεχνητή νοημοσύνη μπορεί να περάσει και στην πυρηνική σύντηξη και να παράγει ενέργεια κλ.π.

Τα παραπάνω είναι λίγα παραδείγματα, χωρίς να μπορούμε να προβλέψουμε τα όρια και τις εξελίξεις, παρά μόνο να τα φανταστούμε. Το ζητούμενο είναι τι μέλλει γενέσθαι αν αυτή η τεχνητή νοημοσύνη περάσει σε κακόβουλα και διεστραμμένα μυαλά με οργουελικές συνέπειες ή πειράματα τύπου Φρανκεστάιν. Ακόμα να παρέμβουν και να αλλάξουν ένα εκλογικό αποτέλεσμα ή να μεταδώσουν αληθοφανή fake news. Εν κατακλείδι η τεχνητή νοημοσύνη δεν είναι τίποτε άλλο από συσσωρευμένη γνώση την οποία έχουν τροφοδοτήσει οι ειδικοί επιστήμονες.

Πιστεύουμε ότι οι ίδιοι άνθρωποι θα πρέπει να έχουν και την ικανότητα να ελέγξουν και να αξιολογήσουν τις πηγές από όπου έρχεται μια πληροφορία, αν έχουν εγκυρότητα ή αν κρύβετε από πίσω μια σκοπιμότητα ή αν είναι προϊόν διαφήμισης ή και προπαγάνδας. Μπροστά στο φαινόμενο της τεχνητής νοημοσύνης ο άνθρωπος πρέπει να λειτουργήσει σαν θηριοδασαστής ή γητευτής φιδιών. Ο άλλος κίνδυνος που εγκυμονεί η τεχνητή νοημοσύνη είναι να εκφυλιστεί το ανθρώπινο είδος και να πάψει να παράγει γνώση. Έχουμε κάποια τέτοια παραδείγματα στο παρελθόν τα οποία μας διδάσκουν.

Με την αριθμομηχανή (κομπιουτεράκι) που μπήκε στη ζωή μας τον περασμένο αιώνα ο σύγχρονος άνθρωπος έπαψε να κάνει μαθηματικές πράξεις με το χέρι. Με τη χρήση του υπολογιστή ξέχασε να γράφει χειρόγραφα. Με τη χρήση του Google έπαψε να διαβάζει και να σκέφτεται. Παίρνει τις όποιες απαντήσεις έτοιμες, έως και την ορθογραφία του διορθώνει. Έτσι παρατηρείται στις μέρες μας τα νέα παιδιά να ξέρουν για τα πάντα αλλά στην ουσία να γνωρίζουν ελάχιστα. Τώρα με την τεχνητή νοημοσύνη που ο σύγχρονος άνθρωπος τα βρίσκει όλα έτοιμα, τι μέλει γενέσθαι; Θα συνεχίσει να σκέφτεται, να φιλοσοφεί, να στοχάζεται και να εξελίσσεται ο άνθρωπος του αύριο;

Υ.Γ. Πιστεύουμε ότι η καλύτερη άμυνα στο φόβο και τον τρόμο που προκαλεί η άγνωστη (στον πολύ κόσμο) τεχνητή νοημοσύνη είναι να μην επιτραπεί a priori η χρήση της σε όλους τους χώρους προτού γίνει κτήμα των πολλών και αυτό φυσικά θα συνέβαινε με την υποχρεωτική μάθηση στην μέση και ανωτέρα εκπαίδευση.

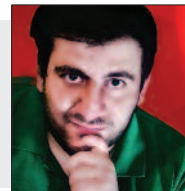
«Τα σκυλιά» έλεγε ο σοφός Ηράκλειτος «γαβγίζουν αυτούς που δεν γνωρίζουν». Αντί όμως να συμβούν τα παραπάνω, η τεχνητή νοημοσύνη στις μέρες μας θυμίζει ταχύτατο τρένο που άφησε το σταθμό και ενώ εμείς έπρεπε να είμαστε επάνω συνοδηγοί, τώρα τρέχουμε ποδαράτο μήπως και το φτάσουμε.

Δημήτρης Μαυραειδόπουλος

Οδοντίατροι που χρηματοδότησαν ταινίες μεγάλων σκηνοθετών

Βιογραφικό Αρθρογράφου:

Ο Χρήστος Αρφάνης (αγγλικά: Christos Arfanis) είναι δημιουργός ταινιών (παραγωγός ταινιών, σεναριογράφος και σκηνοθέτης) και αρθρογράφος / δημοσιογράφος ψυχαγωγίας.



Η χρηματοδότηση μιας ταινίας είναι εξαιρετικά δύσκολη υπόθεση για τους δημιουργούς ταινιών, ανεξάρτητα την δημοφιλία που μπορεί να έχει ο εκάστοτε σκηνοθέτης. Τα πράγματα είναι ακόμα δυσκολότερα για τους νέους σκηνοθέτες, με βασικό ανασταλτικό παράγοντα τις λίγες ευκαιρίες εργασίας για όσους δεν έχουν μεγάλη εμπειρία. Η συνεχή αναζήτηση αντισυμβατικών τρόπων απόκτησης χρωματικών κεφαλαίων είναι κάτι πολύ φυσιολογικό για τους νέους και τους ανερχόμενους κινηματογραφιστές για να έχουν χρήματα και να μεταφέρουν τα σενάρια τους στην οθόνη.

Πολύ πριν από την εμφάνιση του Kickstarter και των διαδικτυακών καμπανιών μορφής crowd funding (συλλογική χρηματοδότηση, κατά λέξη: χρηματοδότηση από το πλήθος), δηλαδή το να βρίσκει κάποιος χρήματα από τον κόσμο, στην Αμερική αναπτύχθηκε μια ασυνήθιστη πηγή που ήταν πολύ σημαντική για τρεις σκηνοθέτες που αν και πέρασαν αδιάφοροι στην αρχή της καριέρας τους, σήμερα θεωρούνται από τους σπουδαιότερους και περισσότερο αναγνωρισμένους στην Βιομηχανία της Ψυχαγωγίας. Η στήριξη λοιπών αυτών των σκηνοθετών προήλθε από τους οδοντιάτρους.

Ο Τζορτζ Μίλερ, ο γνωστός πλέον σκηνοθέτης, ήταν γιατρός πριν ασχοληθεί με τον κινηματογράφο. Όταν αποφάσισε ότι ήθελε να κάνει μια μετα-αποκαλυπτική ταινία δράσης που θα διαδραματίζεται στην έρημο, ο Μίλερ έκανε πολλές επείγουσες ιατρικές κλήσεις για να συγκεντρώσει χρήματα για την πρώτη του ταινία μεγάλου μήκους. Αυτή η ταινία δεν ήταν άλλη από το Mad Max, που έγινε λατρεία πολλών οπαδών με πολλά sequels να ακολουθούν. Η ταινία είχε προϋπολογισμό 400.000 δολαρίων που προήλθαν από προσω-

πικά χρήματα του Μίλερ και του συνεργάτη του, Μπάιρον Κένεντι, του συνιδιοκτήτη της εταιρείας παραγωγής τους με όνομα Kennedy Miller Productions και μιας ομάδας οδοντιάτρων που υπηρέτησαν ως επενδυτές. Το Mad Max έγινε μια από τις μεγαλύτερες δυστοπικές ταινίες όλων των εποχών, φτάνοντας τα 100 εκατομμύρια δολάρια στο boxoffice (410 εκατομμύρια δολάρια όταν προσαρμόστηκε για τον πληθωρισμό), ένα τεράστιο κάτορθωμα για μια ανεξάρτητη ταινία.

Το Evil Dead ένα κλασικό πλέον καλτ έργο τρόμου και μια από τις μεγαλύτερες ταινίες από οποιονδήποτε σκηνοθέτη, δημιουργήθηκε αποκλειστικά μόνο λόγω χρηματοδότησης που προέρχεται από πλούσιους οδοντιάτρους του Χόλιγουντ. Αυτή η πρακτική, η έξοδος και η αναζήτηση επενδυτών, ήταν ιδιαίτερα διαδεδομένη στις ταινίες τρόμου, που συνήθως είναι φθηνότερες και με εγγυημένο κοινό.

Ο Ράιμι και ο Μπρους Κάμπελ, ο ηθοποιός που υποδύεται τον πρωταγωνιστή και ήταν επίσης παραγωγός της ταινίας, γύρισαν ένα πρώτο δοκιμαστικό δείγμα του Evil Dead σε μια κάμερα Super 8. Πήραν το υλικό σε δείπνα οδοντιάτρων στο Χόλιγουντ για να προσπαθήσουν να βρουν επενδυτές για την φιλόδοξη ταινία τρόμου τους και έτσι τελικά κατάφεραν μια χρηματοδότηση της. Αυτή η ταινία ήταν μια από τα πιο επιτυχημένα success stories όπου οδοντίατροι επένδυσαν σε μια ταινία και ο λόγος που ο Ράιμι έφτασε να σκηνοθετεί άλλες δύο ταινίες σε αυτό το franchise, μαζί με ταινίες όπως η αρχική τριλογία του Spider-Man και πιο πρόσφατα το Doctor Strange στο Multiverse of Madness. Η επιτυχία του ενέπνευσε πολλούς νέους κινηματογραφιστές να κάνουν το ίδιο.

Ο Τζέιμς Κάμερον έχει μια καριέρα με απίστευτα επιτυχημένες ταινίες, όπως ο Τιτανικός και το Avatar, που θεωρούνται κλασικές από πολλούς και είναι αντικειμενικά μερικές από τις πιο επιτυχημένες ταινίες που έγιναν ποτέ. Όταν ήταν 24 ετών, ήθελε να κάνει μια ταινία μικρού μήκους με τίτλο Xenogenesis. Για να το κάνει αυτό, ο Κάμερον δανείστηκε ένα μικρό χρηματικό ποσό από κάποιους οδοντιάτρους και μπόρεσε να δημιουργήσει την ταινία μικρού μήκους του που στη συνέχεια έφερε την πρώτη του δουλειά στη βιομηχανία, να κάνει πρακτικά εφέ για χάρη του Ρότζερ Κόρμαν. Αυτή θα ήταν η αρχή μιας σειράς συνεργασιών μεταξύ τους, μια πληθώρα ταινιών που περιλαμβάνει ακόμα το γνωστό σε όλους μας Terminator 2.

Το 2022, η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (Ε.Ο.Ο.) επί προεδρίας του Αθανάσιου Δεβλιώτη και με Γενική Γραμματέα την Μαρία Μενενάκου, χρηματοδοτούν και στηρίζουν την πρώτη ταινία μυθοπλασίας με οδοντιατρικό περιεχόμενο στην Ελλάδα με τίτλο «Ταξίδι για Πέντε με Υγιή Χαμόγελα» με τον Σταύρο Νικολαΐδη στον ρόλο του οδοντίατρου. Το σενάριο συνέγραψε ο Χρήστος Αρφάνης – μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος (ο οποίος σκηνοθέτησε και την ταινία), μαζί με την Μαρία Αγραπίδου D.D.S. Χειρουργό Οδοντίατρο, Πρόεδρο του Περιοδικού του Ο.Σ.Π. και μέλος Δ.Σ. και Αντιπρόεδρο Υγείας στις Γυναίκες της Ευρωπαϊκής Ένωσης (EUW).

Πηγες

- <https://www.bizjournals.com/tampabay/stories/2004/06/07/story5.html>
- <https://www.wsj.com/articles/SB895184844791196000>
- <https://www.digitalbrew.com/the-mad-career-of-george-miller/>
- <https://www.contactmusic.com/the-evil-dead/news/dentists-funded-horror-classic-the-evil-dead>
- <https://www.denofgeek.com/movies/avatar-and-the-disappearance-of-james-cameron/>
- <https://sayyestothepress.gr/2023/03/taxidi-gia-pente-me-ygii-chamogela/>

Αγκαλιά αγάπης

Η Ελληνική Οδοντιατρική Ομοσπονδία (Ε.Ο.Ο.), κατά την διάρκεια της εκδήλωσης “Αγκαλιά Αγάπης” που πραγματοποιήθηκε στις 16 Δεκεμβρίου 2022 με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ατόμων με Αναπηρία, δώρισε γλυπτό στον Φάρο Τυφλών της Ελλάδος.

Η επίσημη τελετή παράδοσης του γλυπτού με τίτλο “Ουράνιο Χαμόγελο” του γνωστού γλύπτη και εικαστικού Σπυρίδωνα Ντασιώτη πραγματοποιήθηκε στις 31 Μαρτίου 2023, στις εγκαταστάσεις του φορέα, Αθηνάς 17 Καλλιθέα.

Το “Ουράνιο Χαμόγελο”, είναι φτιαγμένο από ξύλο και στο κάτω μέρος του φέρει την μορφή ενός πολύχρωμου ουράνιου τόξου όπου στο στεφάνι του είναι χαραγμένο σε γραφή braille το όνομα του έργου. Πάνω από το Ουράνιο Τόξο, υπάρχει ένα πρόσωπο με ένα πλατύ χαμόγελο με όλα τα δόντια στην σειρά.

Το γλυπτό παρέδωσε εκ μέρους της Ε.Ο.Ο. η Γ.Γ. Μαρία Μενενάκου. Το γλυπτό παρέλαβαν από τον Φάρο Τυφλών της Ελλάδος η Πρόεδρος Μαρία Τζεβελέκου και η Αντιπρόεδρος Γεωργία Ρουκουτάκη.

Στην εκδήλωση παρευρέθηκε από τον Οδοντιατρικό Σύλλογο Πειραιώς η Μαρία Αγραπίδου DDS Χειρουργός Οδοντίατρος - Αντιπρόεδρος Υγείας γυναικών Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW - Πρόεδρος Επιτροπής Επιστημονικού Περιοδικού Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς και μέλος ΔΣ. Παρούσα ήταν και η Διευθύντρια Κοινωνικής Μέριμνας και Ανάπτυξης Γεωργία Μήλα και μέλη του Φάρου Τυφλών της Ελλάδος.

Την φωτογραφική κάλυψη και την βιντεοληψία της εκδήλωσης ανέλαβαν ο Θάνος Γεωργίου, φωτογράφος και ο Χρήστος Αρφάνης, Σκηνοθέτης - Σεναριογράφος, μέλος της Ένωσης Σεναριογράφων Ελλάδος.



«Στροβιλίζοντας την ζωή»

Η θεατρική παράσταση «Στροβιλίζοντας την ζωή» είναι ένα συγκινητικό έργο για όλη την οικογένεια που μας ενθαρρύνει να πιστέψουμε στον εαυτό μας και ότι μετά από αυτό όλα μπορούν να συμβούν αρκεί να το θέλουμε πραγματικά, ενώ ακόμα ότι η πραγματική ομορφιά βρίσκεται μέσα μας. Το έργο περιέχει αφήγηση που επιτρέπει σε όλους να απολαύσουν και να καταλάβουν την παράσταση.

Στην ιστορία του «Στροβιλίζοντας την ζωή» η Μαρία Αγραπίδου και ο Χρήστος Αρφάνης παρουσιάζουν την Ελπίδα (Εύη Ασλάνογλου), ηθοποιό, όπου μετά από ένα ατύχημα που της στέρησε την όραση πιστεύει ότι δεν θα χορέψει ποτέ ξανά. Ο φίλος της Γρηγόρης (Χρήστος Καρνάβας) όμως αν και γεννημένος με αναπηρία στην όραση, αισθάνεται την ζωή θετικά και ονειρεύεται να χορέψουν μια μέρα μαζί. Ο αδερφός της Ελπίδας, μοντέλο (Giorgio Karantzias), θέλει να της αποδείξει ότι η ομορφιά πηγάζει από την ψυχή μας. Σε συνεργασία με τον Γρηγόρη



και με κοινό γνώμονα την αγάπη τους για την Ελπίδα θέλουν να την βοηθήσουν. Μια επίσκεψη στο γραφείο που δουλεύει ο Γρηγόρης από έναν χορογράφο (Εσμεράλντο Μπίτρο) αλλάζει ριζικά την ζωή τους. Μπορεί άραγε το όνειρο των φίλων να γίνει πραγματικότητα;

«Στροβιλίζοντας την ζωή»

Πρωταγωνιστεί ο Giorgio Karantzias με τους Εσμεράλντο Μπίτρο, Χρήστο Καρνάβα, Εύη Ασλάνογλου, Μαρία Αγραπίδου.

Χορογραφίες: Εσμεράλντο Μπίτρο
Κείμενο: Μαρία Αγραπίδου και Χρήστος Αρφάνης

Σκηνοθεσία: Χρήστος Αρφάνης
Βοηθός Σκηνοθέτη/Συν-Σκηνοθεσία: Μαρία Αγραπίδου

Φωτογραφίες: Σπύρος Μυλωνάς, Θάνος Γεωργίου

Φώτα - Ήχος: Βαγιανός Καλαθάς (+Αίσθημα Πολυχώρος Τέχνης), Ζωή Τριανταφυλλίδη (Studio Κυψέλης)

Μουσική: Love Waltz - Νίκος Σπηλιώτης

Εκδήλωση για την Ισότητα - UNESCO Πειραιώς και Νήσων

Το Σάββατο 8 Απριλίου 2023 στο Athens Marriott πραγματοποιήθηκε εκδήλωση με θέμα " Η ισότητα είναι ανθρώπινο δικαίωμα και θεμελιώδης αξία, η ισότητα είναι πολιτισμός". Ανάμεσα σε διακεκριμένους ομιλητές από διάφορες ειδικότητες είχα την τιμή να παρουσιάσω το θέμα μέσα από την δική μου σκοπιά: "Εργασιακό bullying στις γυναίκες".

Το εργασιακό bullying στις γυναίκες είναι πολύ συχνό στην Ελλάδα. Οι γυναίκες πλήττονται από ηθική/ ψυχολογική, σεξουαλική παρενόχληση κυρίως από άντρες.

Εκφοβισμός

Ο εκφοβισμός- bullying -είναι η επιθετική σωματική λεκτική ψυχολογική συναισθηματική παρενόχληση που εκδηλώνεται σκόπιμα.

Ενδιαφέρον έχει ότι οι γυναίκες σε υψηλές εργασιακές θέσεις προκαλούν mobbing - συναισθηματική παρενόχληση- κυρίως σε άλλες γυναίκες.

Φυλετικός διαχωρισμός

Οι γυναίκες είναι κυρίως τα θύματα. Στατιστικά υπερτερεί ο εκφοβισμός προς τις γυναίκες 81,3% έναντι 18,7% στους άντρες.

Στην αρχή το θύμα δεν μπορεί να καταλάβει εύκολα τον εκφοβισμό. Ξεκινάει πάντα με έντονη κριτική και υποτιμητικές αξιολογήσεις. Αργότερα έρχονται οι συστηματικές προσβολές, τα ψέματα, ο λεκτικός εκφοβισμός και ο αποκλεισμός.

Ενδιαφέρον προκαλεί ότι πέραν των προϊσταμένων που προκαλούν εκφοβισμό σε πολύ μεγάλο ποσοστό τον εκφοβισμό τον προκαλούν οι συναδέλφοι.

Προβλήματα

Ο εκφοβισμός δημιουργεί προβλήματα και στο θύμα αλλά και στην επιχείρηση.

Ο στόχος αρχίζει να έχει τραυματικό άγχος διαταραχές ύπνου διατροφικές διαταραχές κρίσεις πανικού, κατάθλιψη και άλλα πολλά.

Αυτό που επηρεάζει όμως και την επιχείρηση είναι η έλλειψη κινήτρου στην εργασία. Με αυτόν τον τρόπο παύει να εργάζεται ατομικά το θύμα αλλά δεν συνεργάζεται και με όλη την ομάδα. Έτσι όχι μόνο μειώνεται η απόδοση και η ποιότητα των παρεχόμενων υπηρεσιών αλλά δημιουργήθηκε η ανάγκη νέων υπαλλήλων.

Αντιμετώπιση

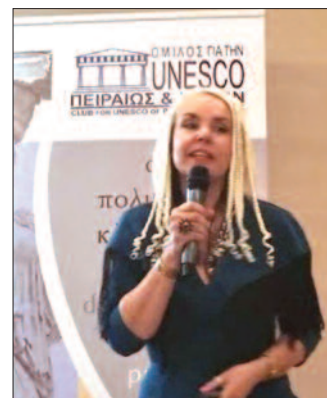
Σε κάθε οργανισμό η υπηρεσία θα πρέπει να υπάρχει ένα ομαδικό πνεύμα και κουλτούρα συνεργασίας. Η επιχείρηση θα πρέπει να στηρίζει τους εργαζόμενους και να τους επιβραβεύει. Αντιθέτως θα πρέπει να απομακρύνονται οι αντικοινωνικές και επιθετικές συμπεριφορές και να μην δίνεται προσοχή στα τοξικά άτομα.

Συμπεράσματα

Στην Ελλάδα δύο στις δέκα γυναίκες παρενοχλήθηκαν στην εργασία τους. Είμαστε μία χώρα που γίνονται διακρίσεις φύλου στην αγορά εργασίας. Ενδεικτικά αναφέρω ότι στην Ελληνική οδοντιατρική ομοσπονδία μόλις το 2019 υπήρξε γυναίκα στο ΔΣ, και συγκεκριμένα η δική μας Μαρία Μενενάκου ως γενική γραμματέας.

Στην εκδήλωση μάθαμε τεχνικές αυτοάμυνας από την εκπρόσωπο της Ουκρανικής κοινότητας στην Ελλάδα και παρακολούθησαμε ομιλία από την εκπρόσωπο της κοινότητας Αφρικής στην Ελλάδα.

Στο τέλος είχα την τιμή να βραβευτώ και απολαύσαμε τα εδέσματα που μας πρόσφερε η Unesco Πειραιώς και Νήσων. Οι συζητήσεις με τους υπόλοιπους συνομιλητές μας έδωσαν κίνητρο για ενεργοποίηση κατά του εκφοβισμού και την δέσμευση να δημοσιοποιήσουμε το θέμα ο καθένας στον δικό του κλάδο.



Μαρία Αγραπίδου

*Χειρουργός Οδοντίατρος - Αντιπρόεδρος Υγείας γυναικών Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW – Πρόεδρος Επιτροπής Επιστημονικού Περιοδικού Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιώς και μέλος ΔΣ.



DENTIST
pass

Σαρώστε
με την κάμερα
του κινητού σας
για αίτηση
DENTIST pass



ΔΩΡΕΑΝ
προληπτική
οδοντιατρική
φροντίδα
σε παιδιά από
6 ως 12 ετών

Καλύπτονται

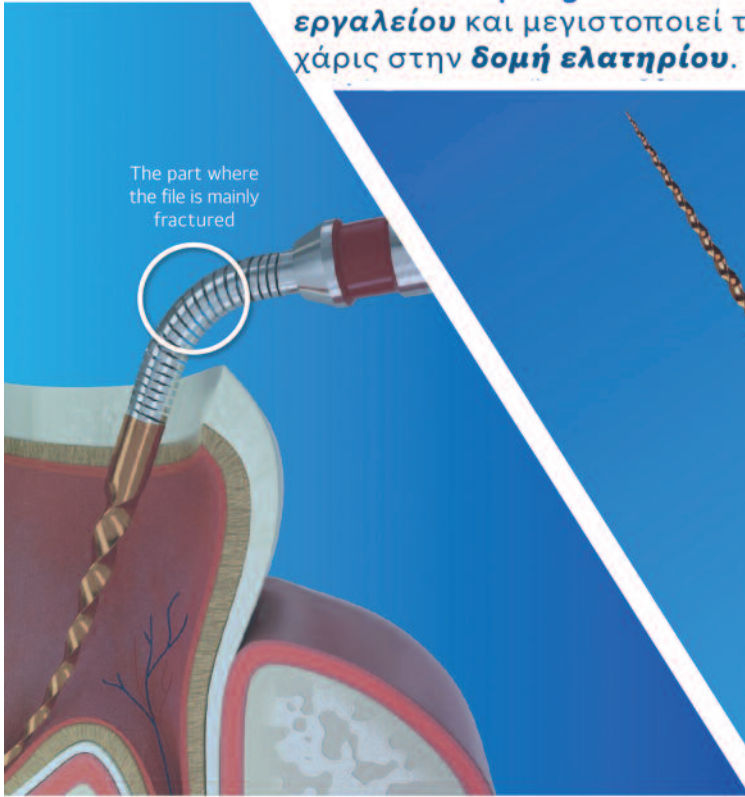
- α Έλεγχος στοματικής κοιλότητας
- β Φθορίωση δοντιών
- γ Απομάκρυνση μικροβιακής πλάκας
- δ Οδηγίες στοματικής υγιεινής



Ελληνική
Οδοντιατρική
Ομοσπονδία

Spring Endo File™

Denflex`s Spring Endo File είναι μια ρίνη που ελαχιστοποιεί τη θραύση του εργαλείου και μεγιστοποιεί της ασφάλεια κατά την ενδοδοντική θεραπεία, χάρη στην **δομή ελατηρίου**.



ΑΣΦΑΛΕΙΑ

Μειώνει τη πιθανότητα θραύσης εντός του ριζικού σωλήνα λόγω του ελατηρίου στη δομή του. Το φορτίο διανέμεται στο ελατήριο και κατά την υπερφόρτωση η θραύση γίνεται εκεί, καθιστώντας το εύκολο στην αφαίρεση.

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Εξ αιτίας της δομής ελατηρίου και της θερμικής επεξεργασίας
 - Η κοπτική ισχύς είναι βελτιωμένη χάρη στην μικροδόνηση του ελατηρίου
 - 100% κυκλική ροπή σε κάμψη 50-60 μοιρών.

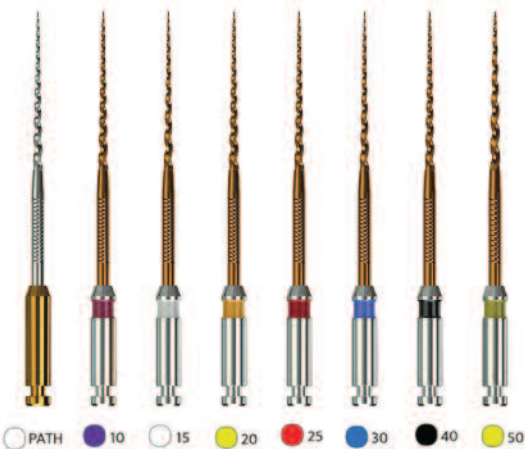
ΑΝΕΣΗ

Καθιστά άνετη τη θεραπεία τόσο για τον γιατρό όσο και για τον ασθενή
 - για ασθενείς με μειωμένη διάνοιξη στόματος

ΑΞΙΑ ΤΕΜΑΧΙΟΥ: 11,00€
 ΜΕ ΦΠΑ 13,64€

Διατίθενται και τα εξής κιτ
 KIT1: Path, 20.06, 25.06, 30.06 στα 25mm
 KIT2: Path, 20.06, 25.05, 30.06 στα 23mm
 KIT3: Path, 10.02, 15.04, 20.06 στα 25mm
 KIT4: 25.06, 30.06, 40.05, 50.05 στα 25mm

ΤΙΜΗ ΚΙΤ
44,00€
 ΜΕ ΦΠΑ 54,56€



23mm (Taper)	PATH (02)	#10 (02)	#15 (04)	#20 (06)	#25 (06)	#30 (06)	n/a	n/a
25mm (Taper)	PATH (02)	#10 (02)	#15 (04)	#20 (06)	#25 (06)	#30 (06)	#40 (05)	#50 (05)

ΠΡΟΣΦΟΡΑ ΓΙΑ ΚΙΤ
3+1 ΔΩΡΟ

(ΙΣΧΥΕΙ ΓΙΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ 4ων ΤΕΜΑΧΙΩΝ ΚΑΙ ΚΙΤ)