

ΑΠΟΛΑΥΣΤΙΚΕΣ
ΜΠΑΡΕΣ ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΩΝ

ΧΩΡΙΣ ΖΑΧΑΡΗ

ΙΔΑΝΙΚΕΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΓΕΥΣΤΙΚΟ
ΔΙΑΛΕΙΜΜΑ ΜΕΣΑ ΣΤΗΝ ΗΜΕΡΑ
ΧΩΡΙΣ ΕΝΟΧΕΣ

ΒΙΟΛΑΝΤΑ
cereal



DK advertising

[f](#) [v](#) [@](#) violantagr

[@](#) violanta.gr


PALM OIL
FREE


ΕΛΛΗΝΙΚΗ
ΠΡΟΙΟΝΤΑ
ΕΣΤΙΝ ΕΛΛΑΔΑ

SAY *yes* to the **press**



**ΜΥΘΟΣ:
ΚΑΝΟΝΤΑΣ ΤΗ ΧΑΡΑ
ΠΡΟΣΒΑΣΙΜΗ ΣΕ ΟΛΟΥΣ!**

Good morning SayYessers!



Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα **SayYesser** και καλή εβδομάδα!!!

Ας μιλήσουμε για συναισθήματα και συγκεκριμένα για τον θυμό, τον φθόνο και το μίσος. Πόσες φορές δεν έχουμε γίνει αποδέκτες απαράδεκτων συμπεριφορών είτε στην επαγγελματική είτε στην προσωπική μας ζωή; Ωστόσο -μην το ξεχνάς ποτέ- τις συμπεριφορές τις πυροδοτούν συναισθήματα... Είχα διαβάσει κάποτε την παραβολή του Σαμουράι που θέλει να μας δείξει πώς πρέπει να "απαντάμε" όταν δεχόμαστε προσβολές και σκέφτηκα να τη μοιραστώ μαζί σου...

"Στην Ιαπωνία σε ένα χωριό κοντά στην πρωτεύουσα ζούσε ένα ηλικιωμένος σαμουράι. Μια μέρα, που δίδασκε κανονικά το μάθημά του, όπως κάθε μέρα, τον πλησίασε ένας από τους νεαρούς μαθητές του, που ήταν γνωστός για το θράσος και την αγριότητα του. Του άρεσε να προκαλεί τους άλλους. Εξόργιζε σε τέτοιο βαθμό τους αντιπάλους του, που εκείνοι τυφλωμένοι από τον θυμό τους, αποδέχονταν την πρόκλησή του. Βέβαια, κατά τη διάρκεια της μονομαχίας έκαναν πολλά λάθη, λόγω του θυμού τους, και έχαναν. Έτσι, ο νεαρός πολεμιστής άρχισε να προσβάλλει τον δάσκαλό του, να του πετάει πέτρες και να τον βρίζει. Παρόλα αυτά ο ηλικιωμένος άντρας παρέμεινε ψύχραιμος και απλά συνέχισε το μάθημά του. Στο τέλος της μέρας, ο κουρασμένος πια νεαρός πολεμιστής κατευθυνόταν προς το σπίτι του.

Οι μαθητές του ηλικιωμένου σαμουράι τον ρώτησαν γεμάτοι απορία πως ανέχτηκε τόσες προσβολές, χωρίς να αντιδράσει.

Οι μαθητές τον ρώτησαν: Γιατί δεν δεχτήκατε την πρόκλησή του να μονομαχήσετε; Μήπως φοβηθήκατε, ότι θα χάνατε;

Ο δάσκαλος απάντησε: Αν κάποιος έρθει και σας προσφέρει ένα δώρο, αλλά εσείς το αρνηθείτε, σε ποιον θα ανήκει το δώρο μετά;

-Στον προηγούμενο ιδιοκτήτη του, αποκρίθηκαν οι μαθητές.

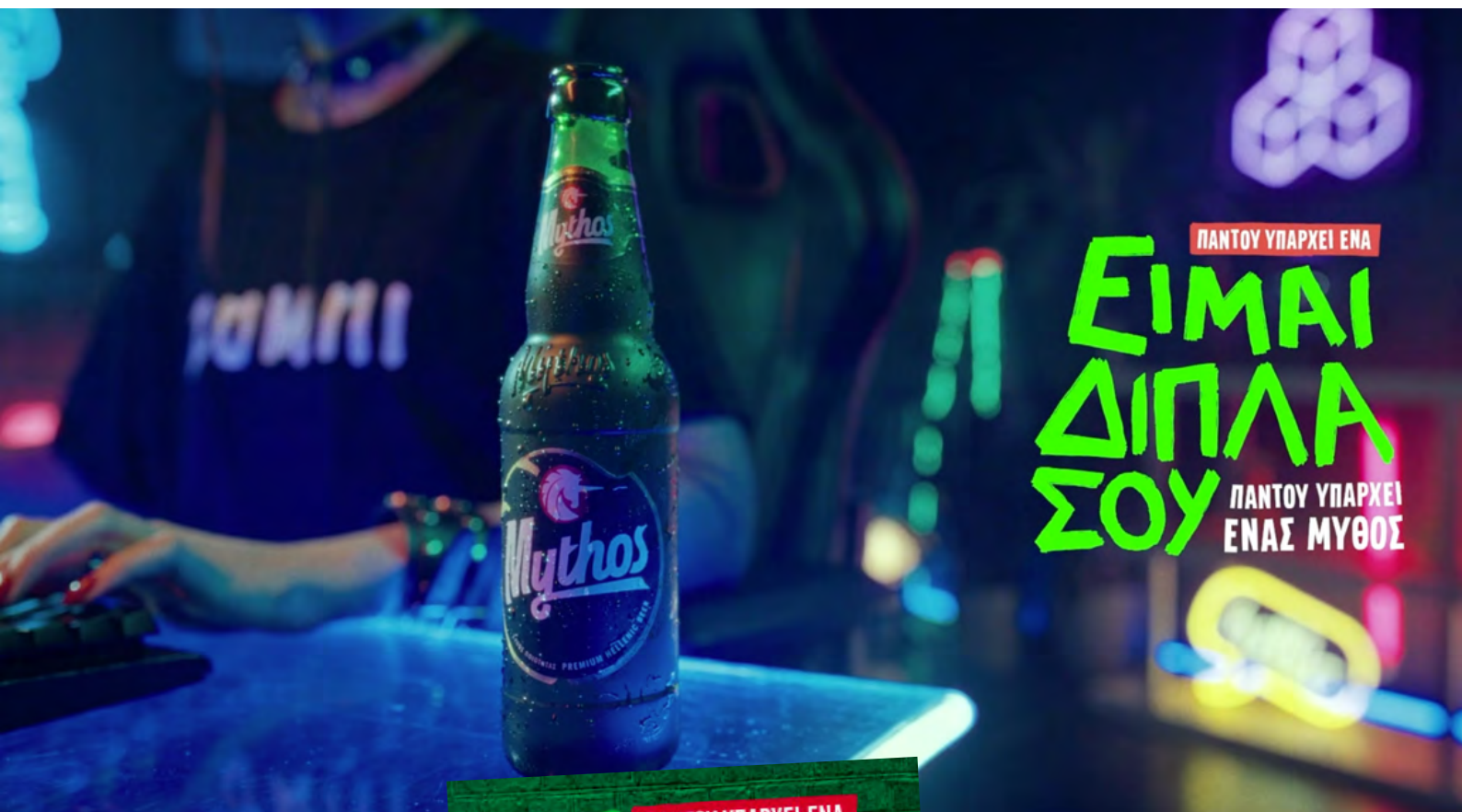
-Το ίδιο ακριβώς συμβαίνει με τον φθόνο, το μίσος και τις προσβολές. Όσο δεν τα δέχεσαι, ανήκουν στον άνθρωπο που τα σκέφτηκε πρώτος."

Tip of the Day: Πολλές φορές οι άνθρωποι μας προκαλούν να πέσουμε στο επίπεδό τους. Να μιλήσουμε κι εμείς προσβλητικά, να τους υποτιμήσουμε, να κάνουμε ό,τι μας έκαναν. Σκέψου όμως λίγο αυτό: Αξίζει να γίνουμε ο καθρέφτης τους; Τι θα κερδίσουμε; Πολλές φορές η καλύτερη απάντηση είναι η δράση!!! Οι πράξεις μας και οι επιτυχίες μας δίνουν τις καλύτερες απαντήσεις στους επικριτές μας. Γιατί να σπαταλάς την πολύτιμη ενέργειά σου σε λόγια, ενώ έχεις τόσα όμορφα πράγματα να κάνεις και να μάθεις σε αυτή τη ζωή;

Κλαίρη Στυλιαρά
Chief of SayYessers
claire@sayes.gr

Mythos: Κάνοντας τη χαρά προσβάσιμη σε ΟΛΟΥΣ!

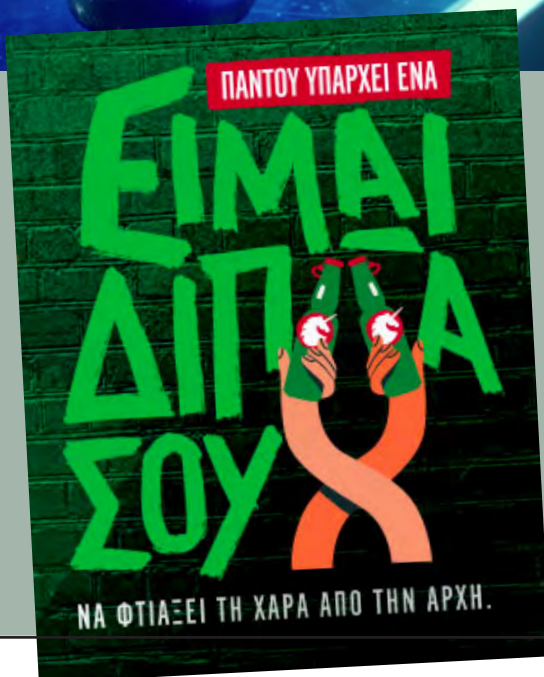
Ο Mythos θέλει να σβήσει τα όρια στη διασκέδαση! Με μήνυμα «Παντού υπάρχει ένα είμαι δίπλα σου», λίγο λίγο, με μια ιστορία, μια βόλτα, ένα μπαρ, μια παραλία τη φορά, στο τέλος θα τα καταφέρουμε: **Η ΧΑΡΑ ΝΑ ΜΑΣ ΧΩΡΕΣΕΙ ΟΛΟΥΣ!**



Μην ξεχνάς:

Παντού Υπάρχει ένα Είμαι Δίπλα Σου!

Στο πλαίσιο της καμπάνιας που μας χωράει όλους και έχοντας ως βασική αρχή τη συμπερίληψη, ο Mythos στέκεται δίπλα σε «ΜΥΘΙΚΟΥΣ» τύπους που - ο καθένας με τον τρόπο του - συμβάλλουν στο να γίνει η χαρά προσβάσιμη σε όλους.



Ολυμπιακή Ζυθοποιία: Αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία επιδιώκει τη διατήρηση ενός ισότιμου, ποικιλόμορφου και συμπεριληπτικού περιβάλλοντος, που αγκαλιάζει τη διαφορετικότητα, προάγει την ίση και δίκαιη αντιμετώπιση κι ενθαρρύνει την ελευθερία έκφρασης του καθενός ξεχωριστά σε όλα τα επίπεδα, τόσο εντός της εταιρείας όσο και στην κοινωνία γενικότερα.



Τον τελευταίο καιρό γίνεται πολύς λόγος - και καλώς - για τις έννοιες της Διαφορετικότητας, της Ισότητας και της Συμπερίληψης, σε σημείο που κάποιες φορές μπορεί να σκεφτόμαστε ότι οι εταιρείες εστιάζουν το ενδιαφέρον τους προς αυτή την κατεύθυνση, ως μια τάση και οι καμπάνιες που πραγματοποιούνται από τις εταιρείες και τα brands δεν συνοδεύονται από το απαιτούμενο βάθος και συνέχεια.

#NoLabel, Καμία «ετικέτα» δεν μπορεί να μας προσδιορίσει και να μας αποκλείσει!

Η Ολυμπιακή Ζυθοποιία, ακολουθώντας ένα συγκεκριμένο πλάνο, με βασικό μήνυμα «#NoLabel, Καμία «ετικέτα» δεν μπορεί να μας προσδιορίσει και να μας αποκλείσει!» θέτει συγκεκριμένους στόχους με ένα σαφές χρονοδιάγραμμα εστιάζοντας σε δύο βασικούς πυλώνες: την **ισορροπία εκπροσώπησης ως προς το φύλο** και τη **στήριξη ομάδων Ατόμων με Αναπηρία**, επιβεβαιώνοντας πως για εκείνους, οι έννοιες της διαφορετικότητας, της ισότητας και της συμπερίληψης, μόνο τάση δεν είναι.

#NoLabel

ΚΑΜΙΑ «ΕΤΙΚΕΤΑ» ΔΕΝ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΠΡΟΣΔΙΟΡΙΣΕΙ ΚΑΙ ΝΑ ΜΑΣ ΑΠΟΚΛΕΙΣΕΙ!



Κατερίνα Βρανά, η πρώτη
"sitting down" stand-up comedian



Παράλληλα, με όχημα την επικοινωνιακή καμπάνια, «Παντού Υπάρχει ένα Είμαι Δίπλα Σου», ο Mythos, επιδιώκει να προβληματίσει, να ενεργοποιήσει και να μας ωθήσει όλους στην υιοθέτηση μιας πιο συμπεριληπτικής νοοτροπίας.

Έτσι, προκειμένου να διασφαλιστεί ο πλήρως προσβάσιμος και συμπεριληπτικός χαρακτήρας της καμπάνιας, ο Mythos κατά τον σχεδιασμό της προχώρησε σε συνεργασίες με ειδικούς φορείς, όπως είναι ο Σ.Κ.Ε.Π. (Σύνδεσμος Κοινωνικής Ευθύνης για Παιδιά και Νέους) και την Black Light, προκειμένου να ενημερωθούν και να εκπαιδευτούν όλοι οι εμπλεκόμενοι, σχετικά με τον τρόπο επικοινωνίας και τα εργαλεία που θα έπρεπε να αξιοποιηθούν, ώστε να διασφαλιστεί ο συμπεριληπτικός χαρακτήρας της καμπάνιας, σε όλες τις εκφάνσεις.

Συμπερίληψη... στην πράξη!

Ο Mythos δεν θέλει να είναι ένα ακόμα brand που μιλά για την αξία της συμπερίληψης σε μια μεμονωμένη περίπτωση, αλλά να ανάψει μια σπίθα γύρω από αυτή, ξεκινώντας από απλά, καθημερινά και αυτονόητα πράγματα, που έχουν να κάνουν με το πείσμα, την τόλμη, τη νοοτροπία και τον τρόπο σκέψης και τελικά με τη χαρά, η οποία σίγουρα «αποκλείεται να αποκλείσει κάποιον»!

Το αποτέλεσμα τη δικαιώνει.

Ο Mythos, η αγαπημένη νεανική ελληνική μπύρα που αντιπροσωπεύει τη νέα γενιά, με τη νέα καμπάνια πηγαίνει για άλλη μια φορά πιο μπροστά, δοκιμάζοντας νέους τρόπους και διαφορετικά κανάλια επικοινωνίας. Τελικός στόχος, η διαρκής εξέλιξη και η όσο το δυνατόν μεγαλύτερη συμπερίληψη στην κοινωνία!

Στο πλαίσιο της καμπάνιας, ο Mythos δίνει φωνή σε ιστορίες συμπερίληψης και παίρνει έμπνευση από κάθε βήμα «μυθικών» τύπων με όραμα και στόχο να κάνουν τη χαρά προσβάσιμη σε όλους. Στο πλαίσιο αυτό διοργάνωσε meet-ups συμπερίληψης, όπου έδωσε πλήθος κόσμου το παρών. Στις διαδραστικές αυτές συναντήσεις μάθαμε, γελάσαμε και περάσαμε καλά, απολαμβάνοντας φυσικά παγωμένες μπύρες Mythos, στον πλήρως προσβάσιμο χώρο της Ατράκτου.



Ποια παιδιά γίνονται επιτυχημένοι ενήλικες



Έρευνα του Harvard αποκαλύπτει ότι τα παιδιά που γίνονται επιτυχημένοι ενήλικες είναι όσα μαθαίνουν από τους γονείς τους να είναι εργατικά.

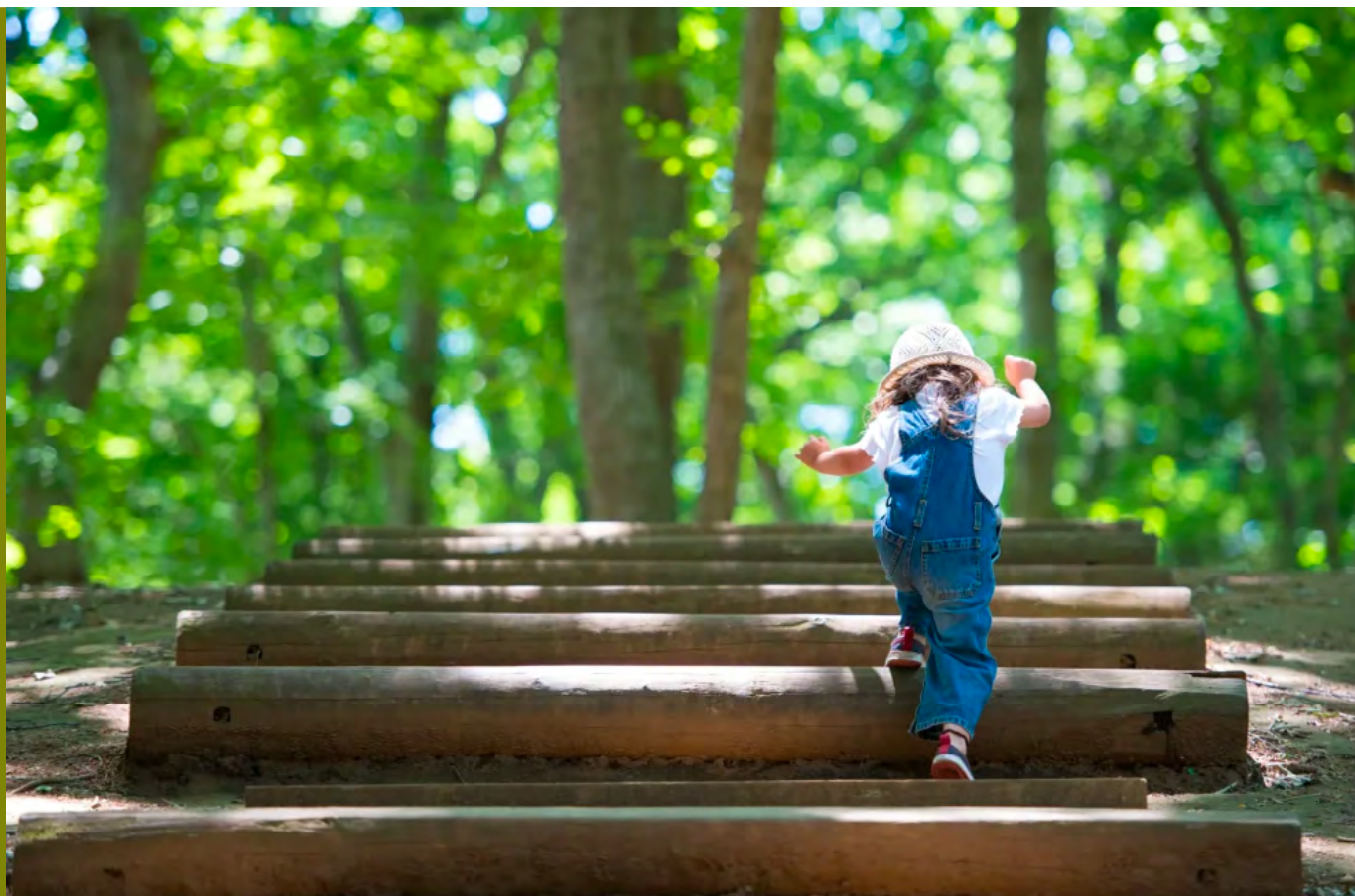


Όταν τα παιδιά μαθαίνουν από νωρίς να είναι εργατικά, εξελίσσονται σε ενήλικες που μπορούν να καταφέρνουν τους στόχους τους. Είναι σημαντικό τα παιδιά να προσπαθούν για κάτι, να έχουν κίνητρο να πετύχουν. Στην έρευνα συμμετείχαν 6.500 γονείς και η ερευνήτρια Jennifer Breheny Wallace που συνεργάζεται με το Harvard δημοσίευσε τα αποτελέσματα στο βιβλίο της με τίτλο "Never Enough: When Achievement Pressure Becomes Toxic- And What Can We Do About It".

Τι πυροδοτεί τον ανταγωνισμό

Διαπιστώθηκε ότι το άγχος των γονιών για τις σχολικές επιδόσεις των παιδιών τους είναι συχνά υπεύθυνο για τα ψυχολογικά προβλήματα των εφήβων. Επιπρόσθετα, το άγχος των γονιών ωθεί τα παιδιά να είναι ανταγωνιστικά.





Τι κερδίζουν τα εργατικά παιδιά

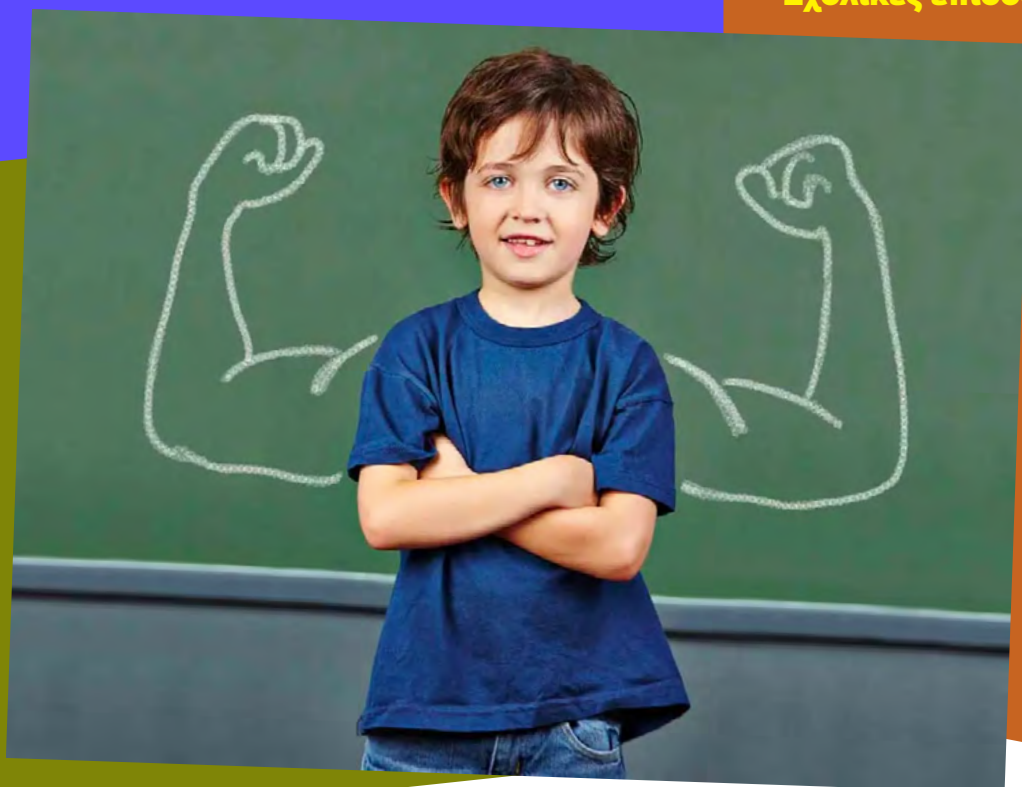
Τα παιδιά που είναι εργατικά από μικρή ηλικία έχουν ένα κοινό χαρακτηριστικό: Έχουν πίστη στις ικανότητές τους και γενικότερα πιστεύουν ότι αξίζουν, κάτι που θα τους είναι πολύτιμο σε κάθε ηλικία. Τα παιδιά αυτά χτίζουν μια ισχυρή αυτοπεποίθηση αλλά και μεγάλη αντοχή! Δηλαδή, δεν το βάζουν κάτω εύκολα, αλλά συνεχίζουν να προσπαθούν παρά τις ενδεχόμενες δυσκολίες.

Αυτοπεποίθηση ή "μπράβο";

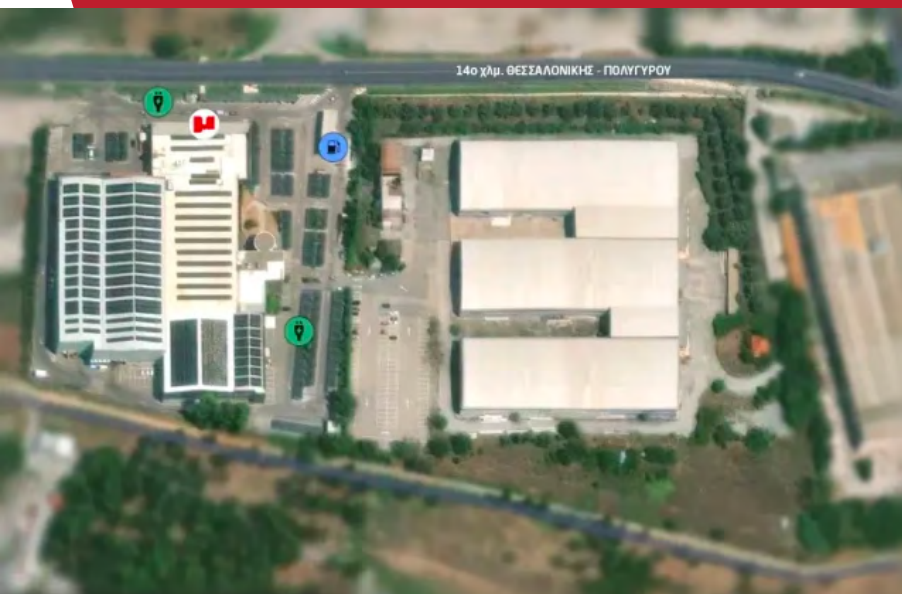
Τι νομίζετε πως είναι πιο σημαντικό για τα παιδιά; Η έρευνα διαπιστώνει ότι υπερτερεί η αυτοπεποίθηση. Συγκεκριμένα, τα παιδιά που έχουν αυτοπεποίθηση νιώθουν ότι βρίσκουν κατανόηση στους γονείς τους περισσότερο από εκείνα που ακούνε συνέχεια "μπράβο".

Σχολικές επιδόσεις vs ταλέντα, κλίσεις και ενδιαφέροντα

Ένα ερώτημα που οι γονείς πρέπει να θέσουν στον εαυτό τους είναι: Τι συζητάω συνήθως περισσότερο με τα παιδιά μου; Για τους βαθμούς που παίρνουν στο σχολείο ή για τα ενδιαφέροντά τους; Οι γονείς των παιδιών που αναφέραμε ως "εργατικά", συζητάνε για όσα αρέσουν στα παιδιά τους και θέλουν να εξελιχθούν πάνω σε αυτά, να εμπλουτίσουν τις γνώσεις τους. Είναι καθοριστικής σημασίας να ανακαλύψουν τα παιδιά ποιες είναι οι κλίσεις και τα ταλέντα τους και να τα αξιοποιήσουν όχι μόνο για την προσωπική τους εξέλιξη αλλά και ευρύτερα, για κοινωνικό όφελος.



Η εταιρεία Μασούτης δίνει ζωή σε ένα βιομηχανικό κτίριο της Θεσσαλονίκης με ιστορία



μασούτης
ΟΙΚΟΝΟΜΙΚΑ ΚΑΙ ΕΛΛΗΝΙΚΑ

Ο Πρόεδρος και Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε., Γιάννης Μασούτης, είναι ιδιαίτερα ευαισθητοποιημένος σε θέματα της ιστορίας της επιχειρηματικότητας της Θεσσαλονίκης και πολλές φορές έχει δηλώσει πόσο σημαντικό θεωρεί να παραμένουν σε ελληνική ιδιοκτησία οι χώροι που είναι δεμένοι με αυτήν. Έτσι, με ιδιαίτερη χαρά και συγκίνηση, ανακοίνωσε ότι ένα από τα βιομηχανικά κτίρια της ιστορικής εταιρείας ΑΛΥΣΙΔΑ περνάει στην ιδιοκτησία της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. και η ανάπασή του θα αποτελέσει ένα από τα μεγαλύτερα μελλοντικά projects της εταιρείας.

Η κίνηση αυτή από την εταιρεία Μασούτης γίνεται σε μια εποχή που σηματοδοτείται από την προσπάθεια να ζωντανέψουν ξανά τα εγκαταλελειμμένα ιστορικά κτίρια της Θεσσαλονίκης που κάποτε στέγαζαν επιχειρήσεις και έδιναν ζωή στην πόλη. Μάλιστα, έχουν ανακοινωθεί αναπτυξιακά έργα μεγάλης σημασίας για την πόλη όπως η ανάπλαση του βιομηχανικού συγκροτήματος ΦΙΞ, καθώς και του αντίστοιχου έργου των ιστορικών Κεραμιείων Αλλατίνη. Το έργο θα έχει υψηλές περιβαλλοντικές προδιαγραφές με βιοκλιματικά στοιχεία.

Στην ιδιοκτησία της εταιρείας Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. πέρασε το βιομηχανικό κτίριο στη Θέρμη στο οποίο στεγαζόταν και λειτουργούσε το εργοστάσιο της ιστορικής υποδηματοποιίας ΑΛΥΣΙΔΑ.

Η εταιρεία ΑΛΥΣΙΔΑ ιδρύθηκε στη Θεσσαλονίκη το 1932 και παρήγαγε εργατικά παπούτσια και μπότες από καουτσούκ. Στις αρχές της δεκαετίας του 1960 αγόρασε την εταιρεία "ΕΛ.ΒΙ.ΕΛΑ" (Ελληνική Βιομηχανία Ελαστικού), μετονομάστηκε σε ΑΛΥΣΙΔΑ-ΕΛΒΙΕΛΑ και προσανατολίστηκε στην παραγωγή αθλητικών παπουτσιών όπως τα Elviela, τα πάνινα αθλητικά παπούτσια με λαστιχένια σόλα, τις γνωστές και πολύ διάσημες στην εποχή τους «ελβιέλες», καθώς και τα Strike, Quest, Down Town κ.ά.

Οι εγκαταστάσεις όπου λειτούργησε η υποδηματοποιία μέχρι το 1998, βρίσκονται στο 14ο χλμ. Θεσσαλονίκης-Πολυγύρου, εκτείνονται σε 14.150 τ.μ. σε οικοπέδο 47.000 τ.μ. που συνορεύει με την έκταση της Διαμαντής Μασούτης Α.Ε. που βρίσκονται τα κεντρικά γραφεία διοίκησης της εταιρείας, το Grand Μασούτης και το Cash&Carry Μασούτης, με το ενιαίο οικοπέδο να ξεπερνά τα 85.000 τ.μ.

Ήξερες ότι...

Η Θεσσαλονίκη πήρε το όνομά της από μία πριγκίπισσα

Η Θεσσαλονίκη πήρε το όνομά της από μία πριγκίπισσα από τη Μακεδονία, που ήταν κόρη του βασιλιά Φίλιππου Β' και ετεροθαλής αδερφής του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Το όνομά της ήταν συνδυασμός των λέξεων «Θεσσαλία» και «Νίκη» και ήταν έμπνευση του πατέρα της!



Κάρτα Προνομίων για τους εργαζομένους των εταιριών της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ από τον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών



Αννα Παπαδημητρίου, Εκτελεστική Διευθύντρια, ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, Άγις Πιστιόλας, Πρόεδρος ΔΣ, ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, Δρ. Βασίλης Αποστολόπουλος, Διευθύνων Σύμβουλος, Όμιλος Ιατρικού Αθηνών, Παύλος Ευθυμίου, Εντεταλμένος Σύμβουλος, Όμιλος Ιατρικού Αθηνών.

Ο Διευθύνων Σύμβουλος του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών δήλωσε: «Στον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών, το μοναδικό Ελληνικό Όμιλο Δευτεροβάθμιας Υγείας, παρακολουθούμε στενά την Πρωτοβουλία ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, που θέτει εδώ και 11 χρόνια σε απόλυτη προτεραιότητα την Ελληνικότητα. Μία αξία που υπηρετούμε στον Όμιλό μας επί σαράντα συναπτά έτη. Η τεχνογνωσία, οι τεχνολογίες αιχμής, και η μοναδική ανθρωποκεντρική προσέγγιση που έχουμε αναπτύξει, είναι πλέον στη διάθεση των Μελών και των εργαζομένων της Πρωτοβουλίας με τους πιο προνομιακούς όρους και σημαντικές παροχές. Με την Πρωτοβουλία και τα Μέλη της μας ενώνει η αγάπη για τη χώρα και τους ανθρώπους της».

Ο Πρόεδρος του ΔΣ ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ επεσήμανε: «Για τα Μέλη της πρωτοβουλίας ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ οι εργαζόμενοι είναι πολύτιμο κεφάλαιο και για αυτό επενδύουμε στη βελτιστοποίηση των παρεχόμενων υπηρεσιών υγείας. Ευχαριστούμε τον Όμιλο Ιατρικού Αθηνών, τον μεγαλύτερο ελληνικό όμιλο σε υπηρεσίες υγείας και τον Δρ. Βασίλη Αποστολόπουλο για την όλη πρωτοβουλία».

Με την υπογραφή της Σύμβασης στα γραφεία του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών παρουσία του Διευθύνοντος Συμβούλου, Δρ. Βασίλη Αποστολόπουλου και του Προέδρου του ΔΣ ΕΛΛΑΔΙΚΑ ΜΑΣ, κ. Άγις Πιστιόλα, επισφραγίστηκε η συνεργασία των δύο φορέων.

Ειδικότερα, με πρωτοβουλία του Ομίλου Ιατρικού Αθηνών η συνεργασία περιλαμβάνει ένα σύνολο προνομίων που αφορά στους 6.000 εργαζόμενους στις 70 και πλέον αμιγώς ελληνικές, παραγωγικές εταιρίες-Μέλη της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ, οι οποίες διατηρούν την Έδρα, Παραγωγή και Ιδιοκτησία στη χώρα. Η εν λόγω συνεργασία αναδεικνύει την ενσυναίσθηση και των δύο φορέων και τη δέσμευσή τους στην προώθηση μιας εταιρικής κουλτούρας που προσπαίζει την υγεία των εργαζομένων. Πιο συγκεκριμένα, προβλέπεται η παροχή ιατρικών υπηρεσιών, διενέργειας διαγνωστικών εξετάσεων, ιατρικών πράξεων και νοσηλευτικών υπηρεσιών με ειδική τιμή μέσω δημιουργίας άυλης, ατομικής κάρτας.

Ήξερες ότι...

Η NASA θα φτιάξει σπίτια στο Φεγγάρι!

Η NASA σχεδιάζει να δημιουργήσει αποικίες στο Φεγγάρι και ως το 2040 να φτιάξει σπίτια στα οποία θα έχουν εγκατασταθεί και θα ζουν Αμερικανοί! Η διαστημική υπηρεσία θα στείλει έναν τρισδιάστατο εκτυπωτή στο Φεγγάρι, για να κατασκευάσει δομές στέγασης χρησιμοποιώντας σκόνη, πέτρες και θραύσματα ορυκτών που βρέθηκαν στην επιφάνεια του κρατήρα ώστε να φτιάξει ένα υλικό που μοιάζει με σκυρόδεμα.





Μαρία Αγραπίδου DDS,
Χειρουργός Οδοντίατρος -
Αντιπρόεδρος Υγείας στις Γυναίκες
της Ευρωπαϊκής Ένωσης EUW -
Πρόεδρος του Επιστημονικού Περιοδικού
του Οδοντιατρικού Συλλόγου Πειραιά
και μέλος του Δ.Σ.



Απειλή COVID 19 και οδοντίατρος

Η εποχή του κορωνοϊού δημιούργησε πολλά ερωτήματα και φόβους στον κόσμο.
Είναι ασφαλές να πηγαίνουμε στον οδοντίατρο και κάτω από ποιες συνθήκες;



Ο οδοντίατρος είναι ο πλέον ειδικός ιατρός στην απολύμανση και αποστείρωση. Είναι κάτι που γνωρίζει καλά και εφαρμόζει καθημερινά.

Αποστείρωση

Η αποστείρωση επιτυγχάνεται με την εξόντωση όλων των μικροβίων και των σπόρων αυτών που βρίσκονται στις επιφάνειες των εργαλείων. Γι' αυτό χρησιμοποιούμε στην οδοντιατρική, χημικά ή φυσικά μέσα.

Είναι το μοναδικό "όπλο" καταπολέμησης που έχουμε απέναντι στη διάδοση των διαφόρων, σοβαρών και μη, ασθενειών που προκαλούν τα μικρόβια. Ασθένειες όπως η ηπατίτιδα Β και το AIDS δεν μας απειλούν πια. Στο οδοντιατρείο χρησιμοποιούνται δύο συσκευές για την αποστείρωση, ο κλίβανος και το αυτόκαυστο.

Απολύμανση

Η απολύμανση από την άλλη αφορά την εξόντωση με χημικά μέσα των διάφορων μικροοργανισμών. Στην απολύμανση δεν εξοντώνονται οι σπόροι των μικροβίων. Κάνοντας αυτή και τη βασικότερη διαφορά μεταξύ των δύο εννοιών.

Παρόλα αυτά η απολύμανση συμπληρώνει την αποστείρωση. Η αποστείρωση αφορά περισσότερο τα εργαλεία που έρχονται σε άμεση επαφή με τον ασθενή. Η απολύμανση αφορά τις επιφάνειες του οδοντιατρείου όπως η οδοντιατρική έδρα, οι πάγκοι κ.α.

Απολύμανση γίνεται μετά από κάθε επίσκεψη ασθενή. Η χρήση μάσκας και γαντιών μιας χρήσης κατά τη διάρκεια του καθαρισμού είναι απαραίτητη. Ακόμα και η συγκομιδή μολυσματικών απορριμμάτων μετά την απομάκρυνση

του ασθενή γίνεται με τρόπο προστατευτικό. Αποστείρωση γίνεται στο τέλος κάθε μέρας. Σε πολλά ιατρεία χρησιμοποιούνται ακόμη συσκευές καθαρισμού του αέρα.

Συνθήκες προσέλευσης στο ιατρείο

Οι συνθήκες προσέλευσης και εξυπηρέτησης των ραντεβού έχουν διαμορφωθεί ως εξής:

Οι ασθενείς θα πρέπει να τηλεφωνούν για να κλείσουν ραντεβού. Εξαιρούνται τα έκτακτα περιστατικά.

Στο τηλέφωνο θα πρέπει να ενημερώνεται ο οδοντίατρος αν οι ασθενείς έχουν συμπτώματα γρίπης, βήχα, πυρετό, ή άλλα ύποπτα συμπτώματα, ή αν έχουν έρθει σε επαφή με κρούσμα covid.

Δίνεται προτεραιότητα στα επείγοντα περιστατικά για αυτό πολλές φορές υπάρχει καθυστέρηση και λίστα αναμονής.

Οι ασθενείς θα πρέπει να προσέρχονται στο ιατρείο φορώντας προαιρετικά μάσκα για τη δική τους προστασία. Οι ασθενείς συνιστάται να χρησιμοποιούν αντισηπτικό πριν εισέλθουν στον χώρο του εξεταστηρίου.

Ο οδοντίατρος λαμβάνει τα απαραίτητα προστατευτικά μέτρα. Αυτό γίνεται για την ασφάλεια όλων. Πριν την εξέταση των ασθενών λαμβάνεται πλήρες ιστορικό και σημειώνονται η ημερομηνία προσέλευσης για να μπορεί αν χρειαστεί να γίνει ανίχνευση των επαφών του ασθενούς.

Ο χρόνος ανάμεσα στα ραντεβού είναι ιδανικά ανά μία ώρα. Ο οδοντίατρος αερίζει τον χώρο απολυμαίνει τον χώρο και αλλάζει τα ατομικά μέτρα προστασίας.

Κατά την έξοδο από το ιατρείο οι ασθενείς καλούνται να χρησιμοποιήσουν πάλι αντισηπτικό. Συμπληρωματικά, μπορεί να γίνει θερμομέτρηση του ασθενούς αν εκείνος είχε νοσήσει πρόσφατα.



Οδοντιατρική εξέταση

Πριν την οδοντιατρική παρέμβαση συστήνεται η χρήση διαλύματος 1.5% υπεροξειδίου του υδρογόνου ή ιωδιούχου ποβιδώνης 0,2% σε μορφή στοματικού διαλύματος.

Τέλος, αν τις επόμενες μέρες ο ασθενής αισθανθεί οποιαδήποτε αδιαθεσία θα πρέπει να κάνει τεστ για covid19 και να ενημερώσει τον οδοντίατρο σε περίπτωση θετικού αποτελέσματος.

Συμπέρασμα

Για όλους τους παραπάνω λόγους η επίσκεψη στον οδοντίατρο είναι απόλυτα ασφαλής όταν τηρούνται τα μέτρα προστασίας και από τις δύο πλευρές. Μην φοβάστε λοιπόν να επισκεφθείτε τον οδοντίατρό σας ακόμη κι αν ο covid 19 μας ξαναχτυπήσει την πόρτα απειλητικά!



Πώς βλέπουμε την κλιματική αλλαγή;

Νέα έρευνα δείχνει ότι παρόλο που στην Ελλάδα ανησυχούμε για την κλιματική αλλαγή, θεωρούμε ότι είναι πιο σοβαρό πρόβλημα για τον πλανήτη παρά για τη χώρα μας και την περιοχή που ζούμε.



Αυτό μάλιστα δεν αφορά μόνο την Ελλάδα, αλλά τη μεγάλη πλειονότητα των πολιτών όλων των χωρών! Δηλαδή σχεδόν σε κάθε χώρα η κλιματική αλλαγή θεωρείται πιο σοβαρό πρόβλημα για τον πλανήτη παρά για την εκάστοτε χώρα.

Ειδικότερα, σχεδόν 6 στους 10 πολίτες διεθνώς θεωρούν πως δεν είναι πολύ αργά για να αποφευχθούν οι σοβαρές αρνητικές επιπτώσεις που επιφέρει η κλιματική αλλαγή. Όταν όμως τίθεται το ερώτημα εάν θα επέλεγαν προϊόντα εταιριών οι οποίες κάνουν συστηματικές δράσεις για την προστασία του πλανήτη, η αναλογία των θετικών δεν είναι πολύ ικανοποιητική. Γενικά, φαίνεται ότι οι καταναλωτές προτιμούν περισσότερο υγιεινά προϊόντα, ασφαλή στη χρήση, χωρίς χημικά και τοξίνες. Τα παραπάνω προκύπτουν από νέα έρευνα της Focus Bari που εκπροσωπεί στην Ελλάδα την IRIS Market Research Worldwide με τίτλο «Έκθεση για την Κλιματική Εμπιστοσύνη - Παγκόσμια Μελέτη Εμπιστοσύνης Κοινού 2023» που διεξήχθη το πρώτο εξάμηνο του 2023 σε 19.000 άτομα από 27 χώρες.





Η αλλαγή του κλίματος είναι ακόμα μακριά;

Πολλοί αντιλαμβάνονται την αλλαγή του κλίματος ως ένα μακρινό πρόβλημα, δεν πιστεύουν πως είναι κάτι που αφορά άμεσο τοπικό ενδιαφέρον ή συνάφεια – το οποίο μπορεί να περιορίζει την προθυμία των ανθρώπων να δράσουν. Ωστόσο, εξαίρεση αποτελεί η Τουρκία, όπου η ανησυχία είναι υψηλή σε τοπικό, εθνικό και παγκόσμιο επίπεδο.



Ανανεώσιμες Πηγές Ενέργειας: Είναι προτεραιότητα;

Στο ερώτημα πόσο σημαντική θα πρέπει να είναι η ανάπτυξη των ανανεώσιμων πηγών ενέργειας για τη

χώρα τους, ο μέσος όρος των 27 χωρών δείχνει ότι ο ένας στους δύο πολίτες το θεωρεί κορυφαία προτεραιότητα. Αξιοσημείωτο είναι ότι η αναλογία φτάνει τους οκτώ στους δέκα στο Μεξικό και τον Παναμά και δύο στους τρεις στη Βραζιλία, την Κολομβία, την Ινδία, τη Ρουμανία και την Ιταλία.



Είμαστε σε καλό δρόμο;

Όπως προέκυψε υπάρχει μεγάλη δυσπιστία των πολιτών σχετικά με το αν είναι ρεαλιστικό το πλάνο για τη μείωση των εκπομπών μέχρι το 2050. Φάνηκε ότι μόνο μια μικρή αναλογία στις περισσότερες χώρες πιστεύει ότι βρισκόμαστε σε καλό δρόμο για το 2050.

Αγορές με βάση τη βιωσιμότητα

Περίπου τέσσερις στους δέκα καταναλωτές δηλώνουν ότι μια εταιρία που μειώνει τις συσκευασίες, περιορίζει τη χρήση πλαστικών, εκμηδενίζει τις εκπομπές CO2 και μειώνει τη σπατάλη ενέργειας ή νερού είναι βέβαιο πως θα επηρεάσει την απόφασή τους. Μεταξύ αυτών των παραγόντων, η μείωση των εκπομπών CO2 έχει τη μικρότερη επιρροή στην απόφαση αγοράς. Σχεδόν έξι στους δέκα δηλώνουν ότι προϊόντα που είναι υγιεινά/ασφαλή στη χρήση και καθαρά/χωρίς τοξίνες θα επηρέαζαν σίγουρα την απόφασή τους.



Cabare Museum Bar: Το place to be της νυχτερινής ζωής της Θεσσαλονίκης επέστρεψε για ακόμη μία εκρηκτική σεζόν!

Το "Cabare Museum Bar" άνοιξε και πάλι τις πόρτες του στην καρδιά της Θεσσαλονίκης, στον όροφο της οδού Κατούνη 28 και υποδέχθηκε θαμώνες, λαμπερούς καλεσμένους από τον καλλιτεχνικό και δημοσιογραφικό χώρο της συμπρωτεύουσας και party influencers, οι οποίοι διασκέδασαν με τις πιο ξεσηκωτικές μουσικές επιλογές των djs του στον ιδιαίτερα καλαίσθητο χώρο clubbing της πόλης! Το τεράστιο κόκκινο χαλί που ξεκινά από την είσοδο του μαγαζιού, οι πολυέλαιοι, οι εκατοντάδες κόκκινες βελούδινες κουρτίνες, το επιβλητικό ξύλο και τα γλυπτά επιβεβαιώνουν ότι το "Cabare Museum Bar" συνδυάζει την απόλυτη διασκέδαση με την πολυτέλεια. Το μοναδικό αυτό clubbing experience, συμπλήρωσαν οι εντυπωσιακές burlesque χορεύτριες στο stage του "Cabare Museum Bar" δημιουργώντας μία άκρως moulin rouge ατμόσφαιρα.



Food for Thought

12 τρόποι να φροντίσεις τον εαυτό σου

JENNIFER ASHTON, M.D., M.S.
SARAH TOLAND

12 ΤΡΟΠΟΙ ΝΑ ΦΡΟΝΤΙΣΕΙΣ ΤΟΝ ΕΑΥΤΟ ΣΟΥ

Ένα βήμα κάθε μήνα για υγιή,
δυνατή και ευτυχισμένη ζωή



Κάποιες φορές, ο δρόμος προς τη ριζική μεταμόρφωση ξεκινά με μικρά βήματα. Όχι χάνοντας ξαφνικά 10 κιλά ή ξεκινώντας διαλογισμό με τις ώρες, αλλά επιλέγοντας συνειδητά κάτι καλό για τον εαυτό σου, για έναν μήνα, ως δοκιμή.

Αυτή ήταν η βασική ιδέα της Δρ. Jennifer Ashton, έναν Γενάρη, η οποία την οδήγησε σε μια εξερεύνηση δύο ετών, στη διάρκεια της οποίας δοκίμασε διάφορες πρακτικές ευεξίας και προσπάθησε να κατανοήσει πώς την επηρέαζαν. Το προσωπικό πείραμα ευεξίας της Δρ. Ashton έγινε η έμπνευση γι' αυτό το βιβλίο.

Η Δρ. Ashton προτείνει κάθε μήνα μία διαφορετική πρακτική που θα βελτιώσει την ευεξία σου - διαλογισμό, μείωση της κατανάλωσης ζάχαρης, καθημερινές κάμψεις, μείωση της χρήσης της τεχνολογίας, και άλλα - και σε καθοδηγεί στις δυσκολίες κάθε πρακτικής, στα οφέλη της, αλλά και στα επιστημονικά δεδομένα πίσω από αυτήν. Προσφέροντας με κατανοητό τρόπο την επιστήμη πίσω από κάθε καθημερινή επιλογή ευεξίας, η Δρ. Ashton δείχνει πόσο μπορεί να σε ωφελήσει ένας πιο συνειδητός τρόπος φροντίδας του εαυτού σου.

Με αυτές τις δώδεκα μηνιαίες προκλήσεις, θα διαπιστώσεις πως μικρές βελτιώσεις στον τρόπο ζωής σου μπορούν να έχουν μακροπρόθεσμα οφέλη, καθώς μήνα με τον μήνα θα εστιάζεις στη φροντίδα του εαυτού σου. Από τις εκδόσεις KAKTOS.

quote of the day

"HELL IS EMPTY AND ALL THE DEVILS ARE HERE."
William Shakespeare, "The Tempest"

**Σήμερα
γιορτάζουν!**

Ιάκωβος, Ιακωβίνα,
Ζακελίνα

tip of the day

Words have no power to
impress the mind
without the exquisite
horror of their reality.

Edgar Allan Poe

23 Οκτωβρίου

- › International Snow Leopard Day
- › Kabuki Syndrome Awareness Day
- › National Horror Movie Day
- › National Boston Cream Pie Day