ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ | ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ | ΜΑΡΤΙΟΣ 2024

{ΗΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ}

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥΣ ΕΤΟΣ 21ο τεύχος 83

ΕΛΤΑ Hellenic Post
ΚΩΔΙΚΟΣ: 6860
ΕΦΗΜΕΡΙΔΕΣ ΕΚΔΟΤΩΝ
ΠΛΗΡΩΜΕΝΟ ΤΕΛΟΣ
Ταχ. Γραφείο ΚΕΜΠΑ
Αριθμός Αδείας 3602

Συνεντεύξεις

Ευάγγελος Γ. Τσικνάκος
Φαρμακοποιός
Αντιπρόσωπος Αττικής στον Π.Φ.Σ.
Αν. Μέλος του Ανώτατου Πειθαρχικού Συμβουλίου

Στελλάτου Ελένη
Φαρμακοποιός - Συγγραφέας

Χρήστος Νικολακόπουλος
General Manager FresiaMed

Ταξιδιωτικό

SOCOTRA (Υεμένη)
Μέρος Β'

Podium

Εγκληματικότητα Ανηλίκων
Γιώργος Τσελεμπής

Κοινωνία

Η ΦΥΣΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ (NATURAL SELECTION) ΩΣ ΔΥΝΑΜΗ ΖΩΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ...
Σωτήρης Σιδέρης

Διατροφή

Φασκόμηλο

Συνταγές

Κοτόπουλο με φασκόμηλο
Μήλα φουρνιστά με κρασί

Ιατρικά Θέματα

5 πόνοι που σχετίζονται με την ηλικία και πώς να τους ανακουφίσετε

Εμμηνόπαυση & Αθλητισμός

Η σημασίας της ψυχολογικής υποστήριξης στην ψωρίαση

Novalac

Premium

ΜΕ ΣΥΜΒΙΟΤΙΚΑ

3

12-36 μηνών

- **Ρόφημα γάλακτος σε σκόνη για Μικρά Παιδιά 1-3 ετών**

- **Εμπλουτισμένη Διατροφή για Φυσιολογική Ανάπτυξη Μικρών Παιδιών 1-3 ετών:**
  - DHA
  - Γαλακτοολιγοσακχαρίτες (GOS)
  - Προβιοτικά: Bifidobacterium lactis
  - Νουκλεοτίδια
  - Ασβέστιο & Βιταμίνη D, Ιώδιο & Υψηλή Ποσότητα Βιταμίνης K1

Διατίθεται αποκλειστικά απο τα φαρμακεία

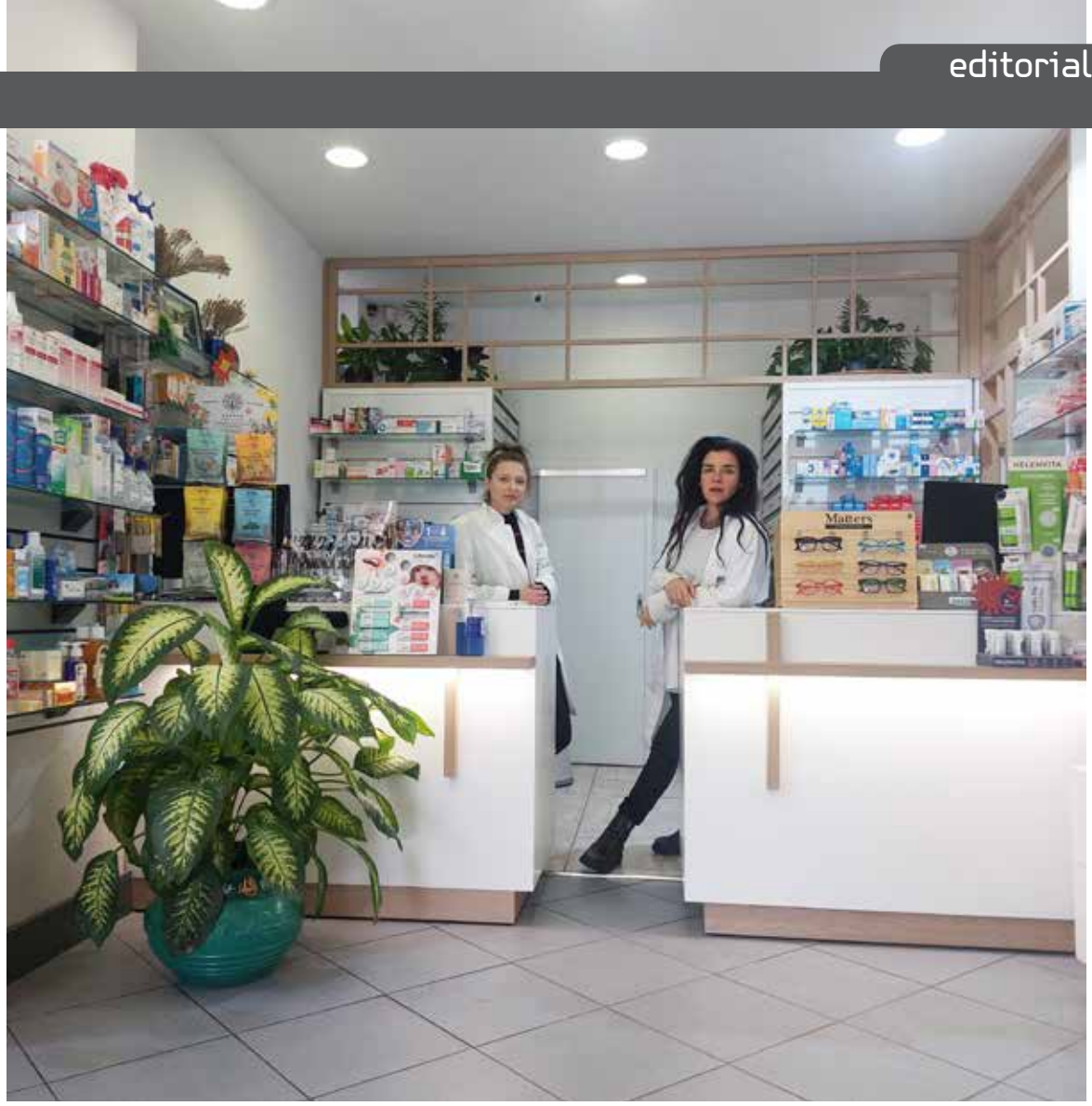
BIANEΞ A.E.
ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑ ΦΑΡΜΑΚΩΝ
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

BIANEΞ A.E. - Έδρα : Οδός Βαρυμπόμπης 8, 14671 Ν. Ερυθραία, Κηφισιά
Ταχ. Θυρίδα 52894, 146 10 Ν. Ερυθραία
Τηλ. : 210 8009111• Fax: 210 8071573
E-mail: mailbox@vianex.gr • WEBSITE: www.vianex.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ: Ακαδήμου 113, 562 24 Εύοσμος Θεσσαλονίκης
Τηλ.: 2310 861683
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 000274201000

BIAN A.E.
ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΤΟΥ ΟΜΙΛΟΥ ΓΙΑΝΝΑΚΟΠΟΥΛΟΥ

BIAN A.E. - Έδρα: Αγ. Νεκταρίου 2
153 44 Γέρακας, Παλλήνη Αττικής
Τηλ.: 210 9883372 • Fax: 210 9889591
E-mail: info@vian.gr • WEBSITE: www.vian.gr
Γραμμή εξυπηρέτησης καταναλωτών: 800 11 11 800
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 002053801000

VI-23498-NOVALAC-9/2023



Καλό είναι τελικά να υπενθυμίζουμε στον εαυτό μας ενίοτε, ότι η ζωή μπορεί να μοιάζει, αλλά δεν είναι αγώνας δρόμου.

Ακόμα και θέματα πρακτικά μπορούμε να τα κάνουμε με τον δικό μας ρυθμό, βάζοντας σκέψη, ζητώντας και λαμβάνοντας συμβουλή. Αυτό που μετράει είναι ο προγραμματισμός και οι συνεργάτες.

Εγώ για παράδειγμα, έκανα μια ανακαίνιση στο φαρμακείο που μπορεί το μεγαλύτερο μέρος της να ήρθε σε πέρας μέσα σε δύο μέρες, αλλά συνέχισα να προσθέτω και να αφαιρώ μήνες μετά ώσπου να φτάσω στο δικό μου θεμιτό αποτέλεσμα.

Ιδανική συνεργάτης σε αυτή την ιστορία στάθηκε η Καλή Γαβριήλ και η εταιρία της Gavriil Design Lab. Πρόκειται για ένα σπάνιο γκρουπ επαγγελματιών που ακούει τις ανάγκες σου και ταυτόχρονα σου δίνει ιδέες για την κάλυψη αναγκών που μπορεί να μην είχες καν συνειδητοποιήσει ότι είχες. Και όλα αυτά για να βελτιωθεί η εξυπηρέτηση του πελάτη και το flow της δουλειάς.

Η επικοινωνία μας ήταν συνεχής και καρπερή καθότι αφότου δούλεψα στο ανακαινισμένο μου χώρο είχα τον χρόνο να δω νέες ανάγκες και διαφοροποιήσεις αλλά ακόμα και αισθητικές αλλαγές τις οποίες το ***Gavriil Design Lab*** έφερε εις πέρας χωρίς απρόοπτα και καθυστερήσεις κάνοντας τον χώρο μας ακόμα πιο λειτουργικό και πολύ ομορφότερο.

Χωρίς άγχος και πίεση χρόνου μπορέσαμε με την **Καλή** να ανταλλάξουμε ιδέες και να καταλήξουμε σε ένα σχεδιασμό που προσωπικά με ικανοποιεί πλήρως.

Αναπτύξαμε δε, μια σχέση αισθητικής έτσι ώστε νιώθω άνετα να την πάρω τηλέφωνο για να ρωτήσω τη γνώμη της για το χρώμα που θα βάψω τον εξωτερικό τοίχο για παράδειγμα. Μεγάλη υπόθεση, τουλάχιστον στο δικό μου σύστημα αξιών.

Εύχομαι το νέο έτος να φέρει σε όλους μας της αλλαγές που θέλουμε και αξίζουμε.

Μπιάνκτα Μπογδάνου

34 ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ
5 Πόνοι που σχετίζονται με την ηλικία

38 ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ
Εμμηνόπαυση & Αθλητισμός

03 EDITORIAL

06 ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΝΕΑ

08 PODIUM
ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ

14 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΠΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Ευάγγελος Γ. Τσικνάκος
Φαρμακοποιός
Αντιπρόσωπος Αττικής στον Π.Φ.Σ.
Αν. Μέλος του Ανώτατου Πειθαρχικού Συμβουλίου

22 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΠΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Στελλάτου Ελένη
Φαρμακοποιός - Συγγραφέας

26 ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ ΕΠΙ ΠΡΟΣΩΠΙΚΟΥ
Χρήστος Νικολακόπουλος
General Manager FresiaMed

34 ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ
5 πόνοι που σχετίζονται με την ηλικία και πώς να τους ανακουφίσετε

38 ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ
Εμμηνόπαυση & Αθλητισμός

42 ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ
Η σημασίας της ψυχολογικής υποστήριξης στην ψωρίαση

48 ΚΟΙΝΩΝΙΑ
Η ΦΥΣΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ (NATURAL SELECTION) ΩΣ ΔΥΝΑΜΗ ΖΩΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ...

50 ΔΙΑΤΡΟΦΗ
Φασκόμηλο
Ένα βότανο με σημαντικές ιδιότητες

54 ΣΥΝΤΑΓΕΣ
Κοτόπουλο με φασκόμηλο
Μήλα φουρνιστά με κρασί

57 ΑΣ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ
Μαμά

58 Η ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ
Socotra - Μέρος Β'

64 ΙΣΤΟΡΙΕΣ

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ
| Όλογας 7,
Γλυφάδα, Τ.Κ. 16561
| e-mail: pharmakoglossa@gmail.com
| τηλ. 210 96 21 631, 6945 90 80 45s

ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ

ΤΕΥΧΟΣ 83

3μηνιαία περιοδική έκδοση για τον φαρμακοποιό
ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ | ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ | ΜΑΡΤΙΟΣ 2024
Έτος ιδρύσεως 2003

Συνδρομές:
Φαρμακευτικές εταιρείες: 30 ευρώ
Φαρμακεία: 0,01 ευρώ
Το αντίτυπο: 5 ευρώ

*Τα ενυπόγραφα άρθρα εκφράζουν αποκλειστικά τις γνώμες των συγγραφέων τους και δεν απηχούν τη γνώμη του περιοδικού ΦΑΡΜΑΚΟγλωσσα.

Ιδιοκτήτης - Εκδότης - Διευθυντής:
Μπιάνκα Μπογδάνου

Σύμβουλος Έκδοσης:
Ρένα Μπογδάνου

Αρχισυντάκτρια:
Μπιάνκα Μπογδάνου

Συνεργάτες:
Σωτήρης Σιδέρης,
Δήμητρα Κατωπόδη,
Αγάπη Θεοδοσοπούλου,
Ελένη Μπαμπίλη,
Γιώργος Τσελεμπής,
Σοφία Τόπακα

Σελιδοποίηση:
Βαγγέλης Συκιώτης
vagelis_ks@hotmail.com

Εκτύπωση:
PRINT PACK MON. ΕΠΕ.
Μελάμποδος 15 · Αθήνα · 10442
τηλ.: 2155250110

Vaxneuvance™

Συζευγμένο πολυσακχαριδικό πνευμονιοκοκκικό εμβόλιο (15-δύναμο, προσροφημένο)

ΝΕΕΣ ΠΡΟΟΠΤΙΚΕΣ ΠΡΟΣΤΑΣΙΑΣ ΤΩΝ ΠΑΙΔΙΩΝ ΕΝΑΝΤΙ ΤΟΥ Streptococcus pneumoniae ΜΕ VAXNEUVANCE™

ΝΕΟ

Σκανάρετε εδώ για την ΠΧΠ

Βοηθήστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή και **Αναφέρετε**: **ΟΛΕΣ** τις ανεπιθύμητες ενέργειες για **ΟΛΑ** τα φάρμακα συμπληρώνοντας την **«ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ»**

Vaxneuvance, Περίληψη Χαρακτηριστικών του Προϊόντος, Απρίλιος 2023
Πριν τη συνταγογράφηση συμβουλευτείτε την πλήρη Π.Χ.Π
Όπως με κάθε εμβόλιο, ο εμβολιασμός με το Vaxneuvance μπορεί να μην οδηγήσει στην πλήρη προστασία όλων των εμβολιαζόμενων από τα νοσήματα στα οποία έχει ένδειξη.
Λιανική τιμή: €72,32

ΤΟΠΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ: MSD Α.Φ.Β.Ε.Ε.
ΤΜΗΜΑΤΑ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΗΣ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ
Αθήνα: Αγ. Δημητρίου 63,174 56, Άλιμος
Αρ. ΓΕΜΗ: 121808101000,
Τηλ: 2109897300,
E-MAIL: dpoc_greece@merck.com, www.msd.gr

MSD

GR-PVC-00014 (v2)
2/2/2023

ΙΣΤΟΡΙΚΗ ΓΙΑ ΤΟΝ ΚΛΑΔΟ Η ΑΠΟΦΑΣΗ του ΣτΕ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΥΣ ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ

Ως ιστορική αξίζει να χαρακτηριστεί η υπ' αρ. 1591/2023 απόφαση του ΣτΕ (Δ' Τμήμα) η οποία απέρριψε τις αιτήσεις ακυρώσεως που κατέθεσαν ο Πανελλήνιος Ιατρικός Σύλλογος (ΠΙΣ) και ο Ιατρικός Σύλλογος Αθηνών (ΙΣΑ) κατά της Υπουργικής απόφασης με την οποία επιτρέπεται η διενέργεια εποχικών εμβολιασμών και η χορήγηση αντιτετανικών ορών από τους φαρμακοποιούς στα φαρμακεία!

Ιστορική , γιατί η απόφαση αυτή του ΣτΕ προβαίνει σε πολύ σημαντικές κρίσεις και παραδοχές , οι οποίες στο μέλλον σαφώς και θα επηρεάσουν τη θεσμοθέτηση και άλλων υπηρεσιών που θα παρέχονται στο φαρμακείο.

Συγκεκριμένα η απόφαση του ΣτΕ :

1. ''Ορίζει το πλαίσιο παροχής υπηρεσιών από το φαρμακείο, τις οποίες συνδέει άρρηκτα με το ρόλο του φαρμακείου ως Μονάδα Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας επί σκοπώ προστασίας της Δημόσιας Υγείας ! ''
2. ''Υπογραμμίζει ότι η διενέργεια του εποχιακού εμβολιασμού και η χορήγηση του αντιτετανικού ορού συνιστούν «πράξεις πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας» προς πληρέστερη προστασία της Δημόσιας Υγείας''
3. ''Δεν αποδέχεται ότι οι ανωτέρω ενέργειες συνιστούν ιατρικές πράξεις ''
4. ''Αναγνωρίζει ότι οι Φαρμακοποιοί εκ της πανεπιστημιακής εκπαίδευσης διαθέτουν επιστημονική γνώση για τα φάρμακα, μεταξύ των οποίων είναι και τα εμβόλια ως συνταγογραφούμενα φαρμακευτικά σκευάσματα''
5. '' Ορίζει ότι δεν απαιτείται προηγούμενη γνωμοδότηση του ΚΕΣΥ για τη θεσμοθέτηση υπηρεσιών από το φαρμακείο''
6. ''Υπογραμμίζει ότι οι κτηθείσες Πανεπιστημιακού επιπέδου γνώσεις της Φαρμακευτικής Επιστήμης συνδυαζόμενες με την αποκτώμενη στο πλαίσιο του ακολουθητέου εκπαιδευτικού προγράμματος συμπληρωματική κατάρτιση, διασφαλίζουν ότι οι πιστοποιημένοι φαρμακοποιοί διαθέτουν τις απαραίτητες γνώσεις και τα αναγκαία προσόντα για την παροχή στο κοινό των συγκεκριμένων υπηρεσιών πρωτοβάθμιας φροντίδας υγείας με τις απαιτούμενες ποιοτικές εγγυήσεις προς πραγμάτωση της κατ' άρθρον 21 παρ. 3 του Συντάγματος επιβαλλόμενης προστασίας της Δημόσιας Υγείας ως κοινωνικό αγαθό '' και
7. ''ότι η επιτυχής ολοκλήρωση του εκπαιδευτικού προγράμματος παρέχει τα εχέγγυα ποιοτικής και ασφαλούς παροχής των εν λόγω υπηρεσιών ''

Πολύ συχνά μέσα στην καθημερινότητά μας προσπερνούμε σημαντικά γεγονότα και δεν αποδίδουμε σ' αυτά τη δέουσα αξία που έχουν για το μέλλον μας . Άλλες φορές πάλι θεωρούμε ότι κάποιος αυτόματος πιλότος μας προστατεύει πατώντας απλώς ένα κουμπί και όλα λύνονται ως δια μαγείας ! Έτσι εύκολα !

Η πραγματικότητα δυστυχώς είναι πολύ διαφορετική.

''Για να γυρίσει ο ήλιος θέλει δουλειά πολύ ''

Κάποιες επαγγελματικές και επιστημονικές ομάδες θέλουν να στέκονται εμπόδια στη δική μας δικαιωματική ανάπτυξη ή να ορέγονται την ύλη μας ! Αυτό το συναντάμε και θα το συναντάμε ! Όπως πχ οι Φαρμακαποθηκάριοι για τις παράλληλες εξαγωγές και το φαινόμενο των εκατοντάδων ελλειπτικών φαρμάκων , τα Μάρκετ και τα E-SHOP για τα ΜΥΣΥΦΑ , οι Πάροχοι για το Glawback, κλπ κλπ.

Εμείς όμως , κόντρα σ όλα αυτά , αγωνιούμε , αγρυπνούμε , καταστρώνουμε σχέδια , εργαζόμαστε μεθοδικά ! Με μόνο στόχο να επιτύχουμε νικηφόρο αποτέλεσμα !

Έτυχε να είμαι παρών στη συγκεκριμένη συνεδρίαση του ΣτΕ , όπου ο ΠΦΣ έκανε παρέμβαση κατά των αιτήσεων ακυρώσεως !

Έζησα από κοντά όλη τη νομική προσπάθεια αλλά και την ανθρώπινη αγωνία ! Ειλικρινά με συγκλόνισαν οι τεκμηριωμένες αγορεύσεις του νομικού μας συμβούλου μας κ. Ηλία Δημητρέλλου και του κ. Παπακωνσταντίνου, οι οποίοι με τα πλούσια νομικά και επιστημονικά επιχειρήματα κυριολεκτικά εξουδετέρωσαν τις ισοπεδωτικές διαθέσεις και τις απαξιωτικές αιτιάσεις των αντιδίκων (ΠΙΣ και ΙΣΑ) για τους Φαρμακοποιούς και την Επιστήμη μας !

Αυτή η νίκη του Κλάδου αποκτά ακόμη πιο μεγάλη σημασία όταν ξέρουμε ότι κατακτήθηκε μέσα από μια τόσο έντονη και επιθετική αντιδικία !

Εκτιμώντας σήμερα τα άμεσα, αλλά και τα μακροπρόθεσμα οφέλη που θα προκύψουν από τις ανωτέρω κρίσεις και παραδοχές που περιλαμβάνονται στην απόφαση του Ανώτατου Δικαστηρίου της Χώρας, μπορούμε να πούμε με βεβαιότητα ότι ανοίγονται νέοι ορίζοντες για τον Κλάδο !

Αυτούς τους νέους ορίζοντες οφείλουμε να τους αξιοποιήσουμε με σύνεση και μεθοδικότητα , έχοντας πάντα γνώμονα τις ανάγκες του ασθενή και της Δημόσιας Υγείας!

Αλέξανδρος Τσαπέκος
Αντιπρόεδρος Β ΠΦΣ

MASTER·AID®

HEATING WRAP

Θερμαντικά επιθέματα MASTER AID

Πρωτοποριακά θερμαντικά επιθέματα που προσφέρουν θερμότητα μέσω της οξείδωσης των αλάτων σιδήρου και του φυσικού ενεργού άνθρακα που περιέχουν.

Δεν περιέχουν φάρμακα ή άλλα ερεθιστικά ενεργά συστατικά.

Παρέχουν ομοιόμορφη θερμότητα για τουλάχιστον 8 ώρες.

Health Plus S.A.
PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00
T 8017007701 – 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ EIFRON, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,
ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575
ΚΥΠΡΟΣ IAMA, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500

Like us on facebook

από τον **Γιώργο Τσελεμπή**

ΕΓΚΛΗΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ ΑΝΗΛΙΚΩΝ

Σχεδόν καθημερινά, διαβάζουμε στα ΜΜΕ γεγονότα που σχετίζονται με έκνομες πράξεις ανηλίκων και αυτό το φαινόμενο έπαψε να αποτελεί έκπληξη στην Ελληνική κοινωνία, γιατί λόγω της συχνότητάς του έγινε μέρος της κοινωνικής πραγματικότητας.

Όταν μιλάμε για εγκληματικότητα ανηλίκων αναφερόμαστε στο σύνολο των παραβατικών πράξεων που διαπράττονται από τους ανήλικους. Η εφηβεία αποτελεί σημείο καμπής για την διαμόρφωση της προσωπικότητας του νέου και συνήθως είναι η περίοδος για την διαμόρφωση των όποιων εγκληματικών δραστηριοτήτων. Ανήλικοι θεωρούνται αυτοί που βρίσκονται από το 7ο έτος της ηλικίας τους έως το 17ο έτος συμπληρωμένο. Από αυτούς όσοι έχουν ηλικία έως το 12ο έτος τους συμπληρωμένο ονομάζονται παιδιά, και οι υπόλοιποι έφηβοι.

Πολλοί λόγοι ωθούν τα παιδιά σε παρανομία και εγκληματικότητα. Οι σημαντικότερες αιτίες είναι η οικογένεια και η κοινωνία. Ο νόμος προβλέπει τα κατάλληλα μέτρα για τις παραβατικές συμπεριφορές των νέων, ωστόσο ο πρωταρχικός στόχος του νομοθέτη δεν είναι η τιμωρία αλλά μια σωστή και ισορροπημένη κοινωνία, ξεκινώντας από το κύτταρό της, τους νέους.

Με τα πρόσφατα στοιχεία (Σεπτέμβριος 2023) που έδωσε στη δημοσιότητα η Ελληνική Αστυνομία για τα περιστατικά εγκληματικότητας από ανηλίκους ,δημιουργείται ένα σοκ στην κοινωνία, καθώς μόνο μέσα στον Σεπτέμβριο ελέγχθησαν σε όλη την Ελλάδα συνολικά 1.253 παιδιά για διάφορα αδικήματα, ενώ σχηματίστηκαν 790 δικογραφίες για ισάριθμες υποθέσεις, αναδεικνύοντας τις διαστάσεις που έχει λάβει η εφηβική εγκληματικότητα στη χώρα μας.

FarmaSyn SA
PHARMACEUTICALS

Θέση Ρίκια, 19300 Ασπρόπυργος, Αττική | τηλ: 210 5777140 | fax: 210 5788791 | **www.farmasyn.gr**

ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:

ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ ’Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ

Οι πράξεις των ανηλίκων ακολουθούν την παρακάτω κατανομή.

- 86 ανήλικοι για πρόκληση σωματικών βλαβών.
- 17 για βιασμό ή προσβολή της γενετήσιας αξιοπρέπειας, γενετήσιες πράξεις με ανηλίκους ή ενώπιόν τους, πορνογραφία ανηλίκων.
- 242 για παραβάσεις του ΚΟΚ και της οδικής ασφάλειας.
- 28 για παράβαση της νομοθεσίας περί όπλων.
- 75 για εξαρτησιογόνες ουσίες.
- 292 για εγκλήματα κατά ιδιοκτησίας (κλοπές, ληστείες).
- 2 για αρπαγή ανηλίκων.
- 7 για εγκληματική οργάνωση.
- 8 για απείθεια.
- 4 για βία κατά υπαλλήλων και δικαστικών προσώπων.
- 9 για πλαστογραφία.
- 4 για εμπρησμό.
- 16 για απειλή.

Ο ανήλικος ο οποίος προβαίνει σε παραβατική πράξη κατέχει κάποια «ιδιαίτερα» ατομικά χαρακτηριστικά ή ανήκει σε «ιδιαίτερα» περιβάλλοντα. Στην τελευταία περίπτωση, η επικινδυνότητά του έγκειται στον ευάλωτο χαρακτήρα του απέναντι στις εγκληματογενείς επιδράσεις δυσμενών κοινωνικών παραγόντων.

Η εγκληματική προδιάθεση εστιάζεται είτε σε βιολογικά χαρακτηριστικά, είτε σε ψυχολογικά, είτε σε συνδυασμό και των δύο, υπό την επίδραση και άλλων κοινωνικών παραγόντων με τη μορφή των προεγκληματικών καταστάσεων. Πρόκειται για το φύλο, τη φυσιογνωμία του παρεκκλίνοντα ανηλίκου, την κληρονομικότητα, τις γενετικές ανωμαλίες ή άλλες οργανικές δυσλειτουργίες, την ψυχική υγεία (ψυχική ασθένεια, διανοητική στέρηση,) ανωριμότητα και νεανική ηλικία, ισχύς και αυτονομία της προσωπικότητας.

Το επίκεντρο αφορά στις συνθήκες εκείνες που γεννούν την παράβαση. Η δυσπροσαρμοστικότητα οφείλεται σε παράγοντες της ευρύτερης κοινωνίας και των ομαδοποιήσεών της. Οι παράγοντες που επηρεάζουν τον ανήλικο είναι η οικογένεια, η παιδεία (σχολείο, μαθησιακές δυσκολίες), τα σύγχρονα μέσα επικοινωνίας και τα πρότυπα συμπεριφοράς, η

FARMA

bijoux

NEW COLLECTIONS

FALL - WINTER

Υποαλλεργικά Κοσμήματα
στα Φαρμακεία

Follow us

www.orionhealthcare.gr

farmabijoux_greece

εργασία, η πολιτιστική διαφορετικότητα, η κοινωνική τάξη και οι φίλοι-συμμορίες.

Αντιμετώπιση του παρεκκλίνοντα ανηλίκου.

Οι ανήλικοι αποτελούν κατηγορία πληθυσμού με ιδιαιτερότητες ως προς την ψυχοσύνθεση και την ταυτότητά τους, όπως επίσης και ως προς τη νομική ικανότητά τους σε σχέση με τους ενήλικες. Έτσι διαμορφώνεται ένα πλαίσιο αποδεκτών και μη αποδεκτών συμπεριφορών, που συνιστά και το μέτρο της κανονικότητας του ανήλικου, όπως αυτή γίνεται αντιληπτή από τους ενήλικες και το σύστημα θεσμών της κοινωνίας.

Οι φορείς επίσημου κοινωνικού ελέγχου είναι το Υπουργείο Δικαιοσύνης- Διεύθυνση πρόληψης εγκληματικότητας και σωφρονιστικής αγωγής ανηλίκων, οι Εταιρείες Προστασίας Ανηλίκων, ο Εισαγγελέας-Δικαστής Ανηλίκων η Αστυνομία, η Υπηρεσία Επιμελητών Ανηλίκων, τα Ιδρύματα Αγωγής και το Ιατρικό Μοντέλο Αντιμετώπισης.

Ανάμεσα στις νέες μεθόδους αντιμετώπισης της παραβατικότητας των ανηλίκων βρίσκονται τα προγράμματα τροποποίησης της συμπεριφοράς (σωματικές ποινές, ηλεκτρονική παρακολούθηση), η ιδιωτικοποίηση του κοινωνικού ελέγχου και τα προγράμματα περιστασιακής πρόληψης, τα προγράμματα επαγγελματικής κατάρτισης και απασχόλησης, τα προγράμματα ειδικής πολιτικής προστασίας της νεότητας και τα προγράμματα αντιμετώπισης στην τοπική κοινότητα.

Η αποσταθεροποίηση του κλίματος, απαιτεί να κινηθούμε πέρα και έξω από το «κλειστό κουτί» των όποιων σχεδιασμών υπήρχαν μέχρι σήμερα. Δηλαδή πρέπει σαν συγκροτημένη πολιτεία, αλλά και σαν πολίτες να σκεφτόμαστε και να λειτουργούμε “out of the box”.

Ποινικός κώδικας για ανήλικους εγκληματίες.

Για τους ανήλικους που υπόκεινται σε παραβατική συμπεριφορά επιβάλλονται αναμορφωτικά ή θεραπευτικά μέτρα για την αντιμετώπισή τους.

Αναμορφωτικά μέτρα

Ανάθεση της υπεύθυνης επιμέλειας του ανηλίκου στους γονείς, τους επιτρόπους ή τους κηδεμόνες του.

Ανάθεση της επιμέλειας του ανηλίκου σε προστατευτικές εταιρείες ή σε ιδρύματα ανηλίκων ή σε ειδικούς επιμελητές ανηλίκων.

Τοποθέτηση του ανηλίκου σε κατάλληλο κρατικό, δημοτικό, κοινοτικό ή και ιδιωτικό κατάστημα αγωγής.

Θεραπευτικά μέτρα

Στην περίπτωση που ο ανήλικος πάσχει από νοσηρή ασθένεια ή άλλη διατάραξη των πνευματικών του λειτουργιών το δικαστήριο διατάσσει την παραπομπή του σε θεραπευτικό ή άλλο κατάλληλο κατάστημα. Τα θεραπευτικά μέτρα διατάσσονται ύστερα από προηγούμενη γνωμοδότηση ειδικού γιατρού.

Το δικαστήριο που δίκασε μπορεί να αντικαταστήσει τα αναμορφωτικά μέτρα που επέβαλε με άλλα αν το κρίνει αναγκαίο. Αν τα μέτρα εκπλήρωσαν το σκοπό τους, κάνει άρση τους. Το ίδιο μπορεί να πράξει και για τα θεραπευτικά μέτρα, ύστερα από προηγούμενη γνωμοδότηση ειδικού.

Διάρκεια μέτρων

Όλα τα αναμορφωτικά ή θεραπευτικά μέτρα που επιβάλει το δικαστήριο παύουν αυτοδικαίως στην ηλικία των 21 χρόνων του παραβάτη.

Η προσέγγιση του ζητήματος της παραβατικότητας ανηλίκων ατόμων, μέσα από τη διερεύνηση των προσδιοριστικών και αιτιολογικών παραγόντων που την συνθέτουν, δεν μπορεί να είναι μονοπαραγοντική ,και απαιτείται η συνεργασία διαφόρων φορέων για την αντιμετώπιση αυτού του σύγχρονου φαινομένου.

Κράτα το μυαλό σου... φορτισμένο

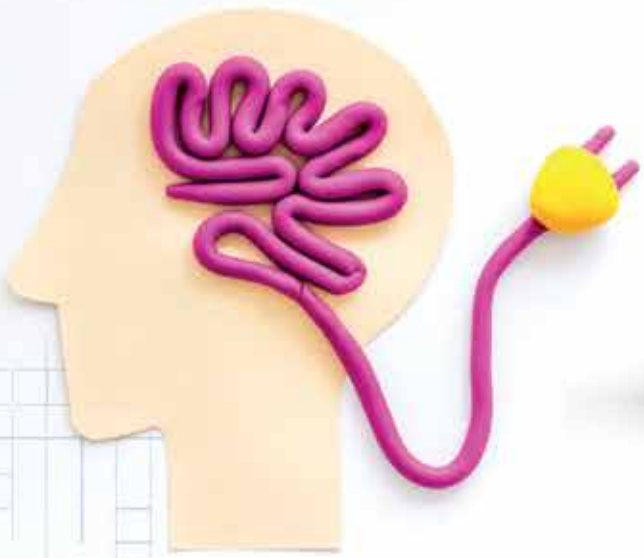
ΕΤΑΙΡΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΝΟ1* ΣΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

νευρικό σύστημα

μνήμη

γνωσιακή λειτουργία

υγεία



νοητική επίδοση

ευεξία

Τα συμπληρώματα διατροφής Neurozan είναι εμπλουτισμένα με εξειδικευμένα συστατικά τα οποία συμβάλλουν στην ενίσχυση της νοητικής επίδοσης και στη διατήρηση της φυσιολογικής γνωσιακής λειτουργίας.

PRISUM HEALTHCARE

Made in Britain

VITABIOTICS
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 87909/23.09.21 (Original), Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 95021/12.10.21 (Plus Omega-3). Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. * Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value & Unit Retail Sales 52w/e, 31 Oct 2020.

Adv_Neuro_21x29_10.22

Ευάγγελος Γ. Τσικνάκος

Φαρμακοποιός

- **Αντιπρόσωπος Αττικής στον Π.Φ.Σ.**
- **Αν. Μέλος του Ανώτατου Πειθαρχικού Συμβουλίου**

Πότε και γιατί αποφασίσατε να γίνετε φαρμακοποιός;

Πηγαίνουμε πολλά χρόνια πίσω, όταν στην πρώτη Λυκείου κατέληξα ότι η δέσμη μαθημάτων που μου προξενούσαν ιδιαίτερο ενδιαφέρον ήταν η δεύτερη. Σκύβοντας με περισσότερη θέρμη στο γνωστικό αντικείμενο των επιστημών υγείας, μιας και με το τότε εξεταστικό σύστημα είχες πρόσβαση μόνο σε αυτά μετά την πρώτη σου επιλογή, άρχισα να ερευνώ μέσω ποιου επαγγελματικού προσανατολισμού θα μπορούσα να εφαρμόσω κάτι το οποίο πίστευα από πιο μικρός, τη χρυσή τομή μεταξύ της επιστήμης και της προσφοράς στον συνάνθρωπο. Ήταν συνειδητή επιλογή το φαρμακευτικό επάγγελμα, ενός κλάδου που υπηρετεί τον άνθρωπο στην πράξη καθημερινά και ακούραστα, έχοντας ως εφόδιο την άρτια επιστημονική του κατάρτιση.

Και με το συνδικαλισμό ασχολούσασταν πριν το φαρμακείο; Ή ήταν κάτι που έγινε με την τριβή σας με το επάγγελμα;

Πάλι με ταξιδεύετε στην εποχή των νεανικών μου χρόνων, όταν από πρωτοετής φοιτητής στη Φαρμακευτική Σχολή του Πανεπιστημίου Αθηνών, σε συνεργασία με άλλους ανήσυχους ως προς τα κοινά συναδέλφους από όλα τα έτη, συμμετείχα στις φοιτητικές εκλογές ανελλιπώς σε όλα τα χρόνια των σπουδών μου. Ήταν μια εξαιρετική εμπειρία καθώς υπήρχε ομαδική διάθεση, πνεύμα αλληλοϋποστήριξης, αλλά πάνω από όλα κοινή μας συνισταμένη ήταν η δημιουργία προϋποθέσεων αναβάθμισης τόσο του προγράμματος σπουδών μας, όσο και του πτυχίου της φαρμακευτικής. Όμως τα φοιτητικά χρόνια σου προσφέρουν εκτός των άλλων και ευκαιρίες να γνωρίσεις πολλούς ανθρώπους που θα εκτιμήσεις πιο εύκολα το χαρακτήρα τους και θα συμπορευτείς στα μετέπειτα βήματα του επαγγελματικού βίου. Ένα παράδειγμα είναι ο Κώστας Μανωλόπουλος, ο τωρινός επικεφαλής της συνδικαλιστικής μας παράταξης στην Αττική, που από εκείνη την περίοδο μας συνδέουν οι εμπειρίες των φοιτητικών εκλογών, αφού κατεβαίνοντας στο ίδιο ψηφοδέλτιο είχαμε ταχθεί στους προαναφερθέντες κοινούς στόχους. Το ίδιο ισχύει και με πολλούς άλλους αξιόλογους συναδέλφους μας.

Μπαίνοντας στον συνδικαλισμό ενεργά, τι ήταν αυτό που σας ενεργοποίησε για περαιτέρω δράση και τι ήταν αυτό που σας απογοήτευσε;

Ο συνδικαλισμός στις μέρες μας βρίσκεται σε ένα σταυροδρόμι. Έχοντας αφήσει πίσω του τις χρυσές δεκαετίες των διαδοχικών θετικών αποτελεσμάτων της δράσης του και έχοντας περάσει από την αμφιβολία, λόγω των δύσκολων οικονομικών συγκυριών που πέρασε η πατρίδα μας, βρίσκεται στο εξής δίλημμα. Θα προχωρήσει στα επόμενα χρόνια, δουλεύοντας πάνω στην ωριμότητα την οποία απέκτησε μέσα από τις δυσκολίες, έχοντας ένα δίκαιο πλαίσιο διεκδικήσεων με στρατηγική τη διαρκή εποικοδομητική διαπραγμάτευση με όλους τους εμπλεκόμενους φορείς ή θα χρησιμοποιήσει συγκρουσιακές μεθόδους προηγούμενων δεκαετιών που τα φαινόμενα δείχνουν να έχουν

ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ
ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ

Ω

VITABIOTICS

ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Η ζωή είναι Ωραία με ισχυρό **ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟ**

Τα Συμπληρώματα Διατροφής της βραβευμένης βρετανικής εταιρίας **VITABIOTICS** συμβάλλουν στην καθημερινή **υποστήριξη του ανοσοποιητικού**, μέσα από μια εξατομικευμένη προσέγγιση των αναγκών **κάθε ηλικίας**. Το πλήθος των κλινικών μελετών που τα συνοδεύουν, έχουν αποδείξει ότι τα Συμπληρώματα Διατροφής **VITABIOTICS** είναι **αποτελεσματικά και ασφαλή για ολόκληρη την οικογένεια!**

PRISUM HEALTHCARE
Dedicated to Life. Naturally.

ΕΤΑΙΡΙΑ ΒΙΤΑΜΙΝΩΝ ΝΟ1* ΣΤΟ ΗΝΩΜΕΝΟ ΒΑΣΙΛΕΙΟ

QUEEN'S AWARD 4 TIMES WINNER

Made in Britain

Τα Συμπληρώματα Διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Τα προϊόντα αυτά δεν προορίζονται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό θεραπευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Αριθ. Γνωστ. ΕΟΦ: 31612/05.04.2021 (VitC tabs), 61440/10.06.2020 (VitC fizz), 38686/26.04.2021 (VitC+D fizz), 121450/16.11.2020 (VitD 1000IU), 61441/10.06.2020 (VitD 2000IU), 61443/10.06.2020 (VitD 4000IU), 71966/28.06.2022 (Immunace original), 5919/20.01.2023 (Immunace extra), 5866/20.01.2022 (Wellkid Immune). Ο αριθμός γνωστοποίησης ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. *Total VMS Branded Manufacturer Category: Nielsen GB ScanTrack Total Coverage Value and Unit Retail Sales 52 Week, period ending 08/10/22.

Adv_Prisum_23x30_12.23

ξεπεραστεί στη συνείδηση της ελληνικής κοινωνίας. Μπαίνοντας στο συνδικαλισμό, συνάντησα ανθρώπους που έχουν θέσει ως σοβαρό σκοπό τους, τον πλήρη εκσυγχρονισμό του επαγγέλματος με την ενεργοποίηση κάθε διαθέσιμου ανθρώπου και κάθε πρόσφορου μέσου στην υπηρεσία όλου του κλάδου. Όταν συναντάς κάτι τέτοιο, είναι αδύνατο να μην παρακινηθείς στο να προσφέρεις ακόμα παραπάνω. Απογοητεύομαι με τους ανθρώπους των νεότερων γενιών που συνδικαλίζονται και μένουν προσκολλημένοι όχι τόσο σε παλιές ιδέες, αλλά κυρίως σε πρακτικές του παρελθόντος, αποκομμένοι από τις σημερινές αναζητήσεις και ανάγκες και του κλάδου μας και της κοινωνίας μας γενικότερα.

Όσον αφορά το ελληνικό φαρμακείο, ποιο είναι το μεγαλύτερο πρόβλημα στον κλάδο και πως θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί κατά τη γνώμη σας;

Το ελληνικό φαρμακείο κρίνεται καθημερινά από την κοινωνία που εξυπηρετείται από αυτό, από την πολιτεία που το θεωρεί απαραίτητο γρανάζι της υγειονομικής και φαρμακευτικής περίθαλψης της χώρας, αλλά και από τα ίδια του τα μέλη. Τα τελευταία χρόνια τον πιο αυστηρό βαθμό αξιολόγησης λαμβάνει από τους ίδιους τους φαρμακοποιούς. Δεν είναι απαραίτητα κακό κάτι τέτοιο μιας και η διαρκής αναζήτηση της βελτίωσης των συστατικών στοιχείων που συνθέτουν το επάγγελμα, αλλά και των παραγόντων που το επηρεάζουν οδηγεί στην εξέλιξή του. Τα προβλήματα εμφανίζονται όταν όλο αυτό περιορίζεται στην αναζήτηση λύσεων μόνο για το δικό μας φαρμακείο και δε γίνεται υπό το πρίσμα της συλλογικότητας. Ο κακώς εννοούμενος ανταγωνισμός μεταξύ συναδέλφων, αυτό που στην κοινή φαρμακευτική καθομιλουμένη ονομάζουμε όλοι χαριτολογώντας "το άλλο φαρμακείο" είναι το αποτέλεσμα της υπερβολικά ατομικής οπτικής που έχουμε για τα επαγγελματικά μας θέματα. Είναι στο χέρι όλων μας και ακόμα περισσότερο της συνδικαλιστικής μας ηγεσίας, από όποια θέση και αν υπηρετούμε το σκοπό αυτό, να μεταστρέψουμε το κλίμα και να δημιουργηθεί εκ νέου εμπιστοσύνη μεταξύ μας. Είναι κάτι που μας αφορά όλους, είναι κάτι που θα προσδώσει μεγαλύτερο κύρος και αναγνώριση των καθημερινών προσπαθειών, που κάθε συνάδελφος καταβάλει στον πάγκο του.

Υπάρχει κάτι που κουβαλήσατε μαζί σας περνώντας από την διεκδίκηση στην διοίκηση, κάτι που ίσως θέλατε να φτιάξετε ή να βελτιώσετε στον κλάδο;

Διεκδίκηση και διοίκηση στις συνδικαλιστικές συλλογικότητες έχουν κοινό τόπο. Μια συνετή και υπεύθυνη διοίκηση δε σταματά ποτέ να διεκδικεί τη βελτίωση των συνθηκών επαγγελματικής ύπαρξης όλων των μελών της βάσης. Η συγκυρία της πανδημίας ανέδειξε τις δυνατότητες που υπάρχουν, το υλικό και το μέταλλο από το οποίο είναι φτιαγμένος ο κλάδος, δίνοντάς μας τις ευκαιρίες να αποδείξουμε, ότι από το φαρμακείο ξεκινάει και θεμελιώνεται η πρωτοβάθμια φροντίδα υγείας της χώρας. Χρόνια το υποστηρίζαμε μεταξύ μας, τόνοι μελανιού χύθηκαν σε ανταλλαγή απόψεων πάνω στο θέμα και σήμερα έχουμε πετύχει να πατάμε καλά στα πόδια μας, έχοντας διαβεί τον προθάλαμο και να είμαστε έτοιμοι να αναπτύξουμε περισσότερο και αυτό το αντικείμενο του ελληνικού φαρμακείου.

Ως φαρμακοποιός πως βιώσατε τα δύο χρόνια πανδημίας;

Όπως όλοι οι φαρμακοποιοί με αρκετές δυσκολίες και αγωνίες, με πάρα πολλές ώρες μακριά από την οικογένεια και τα αγαπημένα μου πρό-

QUEST

ΦΡΟΝΤΙΔΑ ΕΙΝΑΙ

να θωρακίζεις το ανοσοποιητικό σου κάθε εποχή

Είναι ωραίο να φροντίζεις τον εαυτό σου
και την οικογένειά σου.
Με βιταμίνες, μέταλλα, βότανα
και προβιοτικά, η Quest σου προσφέρει
όλα όσα χρειάζεσαι καθημερινά,
για την ενίσχυση του οργανισμού σου.

Ζήνα Δαΐνα

40 χρόνια

φροντίδα για καλύτερη ζωή

Douni health products

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ • Τ 210 9941451 • E info@douni.gr • www.douni.gr

facebook.com/QuestGreece

instagram.com/QuestVitamins_Greece

fullbox

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη διατροφή. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 18801/2022-2022, 90110/10-9-2020, 54359/136-2017, 66471/6-10-2015, 67413 & 67414/29-6-2020, 78775 & 78729/27-8-2021, 3179 & 3181/13-1-2022. Διατίθενται στα φαρμακεία.

σωπα. Βιώσαμε κάτι το πρωτόγνωρο, αναγκαζόμενοι πολλές φορές να ανατρέπουμε παγιωμένες θεωρήσεις και καθημερινές διαδικασίες λειτουργίας του επαγγελματικού μας χώρου που για χρόνια μας εξυπηρετούσαν. Μέσα στο φόρτο εργασίας, την επικινδυνότητα αλλά και τον μεγάλο όγκο πληροφοριών που έπρεπε να επεξεργαζόμαστε καθημερινά, αυτό που πολλές φορές δυσκόλευε περισσότερο τις προσπάθειές μας ήταν η διαχείριση των ανησυχιών, των συναισθημάτων, ακόμα και του πανικού του κόσμου που εξυπηρετούσαμε. Σημαντικότερο όλων όμως είναι ότι η κοινωνία βγήκε περισσότερο εκπαιδευμένη στον υγειονομικό τομέα μέσα από την πανδημία. Κατανόησε καλύτερα το ρόλο μας ως επιστήμονες υγείας, εκτίμησε την επικινδυνότητα του επαγγέλματός μας και στο τέλος αισθάνομαι ότι είναι περισσότερο στο πλευρό μας από ότι για παράδειγμα πριν δέκα χρόνια. Η σχέση μας αυτή με την κοινωνία αποτελεί καρπό κυρίως της δική μας προσπάθειας και εγγράφεται στο παρόν και το μέλλον ως κεφάλαιο.

Πόσο απαραίτητο είναι το πειθαρχικό συμβούλιο στις μέρες μας όπου ο καθένας κάνει λίγο πολύ ότι θέλει;

Τα πειθαρχικά συμβούλια αποτελούν απαραίτητο εργαλείο εξισορρόπησης πράξεων και προθέσεων των μελών ενός κλάδου μιας δύσκολης επαγγελματικής καθημερινότητας. Το νομικό πλαίσιο που αφορά το επάγγελμα είναι από τα πλέον πολυσύνθετα και πολλές φορές οι αλλαγές που εισάγονται στο πεδίο παίρνουν χρόνο για να κατανοηθούν και ενσωματωθούν στη λειτουργία μας. Δε θα συμφωνήσω με το "ο καθένας κάνει ό,τι θέλει", απλώς παρατηρείται συχνά η τάση, κάποιοι συνάδελφοι να προσπαθούν να φέρουν τα πράγματα στα μέτρα τους, πολλές φορές αγνοώντας τους διπλανούς τους συναδέλφους. Στην Αττική για αρκετό καιρό μέχρι και πριν λίγα χρόνια το Π.Σ. βραδυπορούσε αδυνατώντας να επιτελέσει το ρόλο του. Ως αποτέλεσμα είχαμε να χρονίζει η εξέταση πάρα πολλών υποθέσεων, περνώντας το λάθος μήνυμα, αυτό της ατιμωρησίας. Διότι ας το ξεκαθαρίσουμε ότι άλλο πράγμα η επιείκεια και άλλο η ατιμωρησία. Στο πρώτο υπάρχει θεσμός που λειτουργεί, αυτός του Π.Σ., δείχνοντας συγκατάβαση και κατανόηση, ενώ στη δεύτερη περίπτωση υπάρχει κενό και ανυπαρξία. Έτσι οδηγούμαστε σύντομα στην εμπέδωση της ματαιότητας προσφυγής ενός θιγόμενου για να βρει το δίκιο του, πράγμα που αν αφεθεί μπορεί και να φτάσουμε στο σημείο του "να κάνει κανείς ότι θέλει". Ευτυχώς το νομοθετικό πλαίσιο συγκρότησης των Π.Σ. άλλαξε από τότε και η επαναλειτουργία του στην Αττική σε συνδυασμό με τις φιλότιμες εθελοντικές προσπάθειες πολλών συναδέλφων που αποφάσισαν για τρία περίπου χρόνια να περιφρουρούν ακόμα και τα προφανή, δηλαδή τις επίσημες αργίες, έχουν βελτιώσει την κατάσταση.

Όσον αφορά τη σχέση ΠΦΣ και ΦΣΑ υπάρχει καλό κλίμα;

Ο Φ.Σ.Α. είναι ο μεγαλύτερος σε μέλη πρωτοβάθμιος σύλλογος της χώρας. Εξ' ορισμού είναι ταγμένος να υπερασπίζεται τις τύχες του 1/3 περίπου του συνόλου των φαρμακοποιών. Όπως είναι φυσικό με τέτοιο πλήθος μελών να απαρτίζουν μωσαϊκό απόψεων και συμφερόντων, αυτοί που κρατούν το τιμόνι του συλλόγου θα πρέπει να επιδεικνύουν υψηλά αντανακλαστικά και με παρεμβάσεις να αμβλύνουν τις διαφορές. Παρόλα αυτά στα περισσότερα φλέγοντα θέματα που απασχολούν τους συναδέλφους διαπιστώνεται μια αμυντική στάση, έχοντας επιλεγεί μια ήπια διαχείριση των προβλημάτων στην καλύτερη περίπτωση, αν όχι η μετάθεση επίλυσής τους στο μέλλον. Ως αποτέλεσμα έχουμε να χάνεται αυτή η δυνατότητα παρέμβασης

NEUBRIA®

Ξέρεις πόσο σημαντικά είναι τα **ωμέγα-3** για την ανάπτυξη των παιδιών;

Το Neu Kid περιέχει ωμέγα-3 και βιταμίνες A, C, D, E, B3, B6, φολικό οξύ, B12 και βιοτίνη που συμβάλλουν στη σωστή ανάπτυξη του παιδικού οργανισμού.

- **Εγκέφαλος**
- **Ανοσοποιητικό**
- **Νευρικό σύστημα**
- **Καρδιά**
- **Μάτια**

NEU Kid

Νέας γενιάς πολυβιταμίνη με υψηλή περιεκτικότητα σε ωμέγα-3 από ιχθυέλαιο υψηλής καθαρότητας από τη Νορβηγία.

- **Με υπέροχη γεύση**
- **Χωρίς ζάχαρη**
- **Ένα ζελεδάκι τη μέρα**

Συμπλήρωμα διατροφής. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 85038/29-7-2022.
Δεν υποκαθιστά μια ισορροπημένη διατροφή. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.

Douni health products ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΟΣ ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΣ
T 210 9941451 • E info@douni.gr • www.douni.gr

neubria.gr @neubriagreece @neubria_gr

του, λόγω ακριβώς αυτής της ετεροχρονισμένης αντίδρασης. Η προηγούμενη αναφορά μας στην αδρανοποίηση του Π.Σ., αποδεικνύει του λόγου το αληθές. Στον αντίποδα την τελευταία πενταετία ο Π.Φ.Σ. έχοντας μια εμπνευσμένη καθοδήγηση, εκμεταλλεύτηκε οποιαδήποτε ευκαιρία δόθηκε στον κλάδο και από τις συνθήκες της πανδημίας αλλά και από το ευμετάβλητο οικονομικό περιβάλλον της εποχής μας, για να αυξήσει όχι μόνο την οικονομική ευρωστία του δικτύου των φαρμακείων μας, αλλά και με τα συνεχή εκπαιδευτικά προγράμματα του ΙΔΕΕΑΦ να μας εφοδιάσει με περισσότερα εργαλεία επιμόρφωσης. Αναμφίβολα προκύπτει μια διαφορά όχι μόνο στην αντίληψη, αλλά και στη στρατηγική προσέγγιση των θεμάτων από τα δύο συλλογικά μας όργανα. Επομένως λογικό είναι να εμφανίζονται από καιρό σε καιρό αντιγνωμίες. Οι διαφορετικές ταχύτητες στο βηματισμό τους, οι ασυμφωνίες και η εκπομπή μηνυμάτων σε διαφορετικά μήκη κύματος έχουν ως αποτέλεσμα την εμφάνιση διακυμάνσεων στις μεταξύ τους σχέσεις.

Πείτε μας μια ιστορία από τον πάγκο που θα θυμάστε για πάντα

Θα σας πω πολλές μικρές ιστορίες, που όταν συμβαίνουν εμένα προσωπικά με κάνουν να τις εντυπώνω μέσα μου διαφορετικά. Συχνά συμβαίνει άνθρωποι να αλλάζουν γειτονιά και ως αποτέλεσμα να αλλάζουν και φαρμακείο. Κάποιες φορές πρώην πελάτες που έχεις να τους δεις χρόνια, εμφανίζονται απρόσμενα μόνο και μόνο για να σε χαιρετίσουν και να ρωτήσουν τι κάνει η οικογένειά σου, το παιδί σου, χωρίς κάποιο σκοπό εξυπηρέτησης. Σε επισκέπτονται για λίγο, θυμούνται παλιά περιστατικά που τους έχεις σταθεί, εκφράζουν την ευγνωμοσύνη τους, σε χαιρετούν ζεστά, ανθρώπινα και ξαναχάνονται στο αχανές και απρόσωπο πεδίο της μεγαλουπόλεως. Οι μικρές αυτές ιστορίες, των απλών ανώνυμων ανθρώπων, που εκφράζουν με αυτόν τον τρόπο την ευγνωμοσύνη τους στο φαρμακοποιό που μοιράστηκε κάποτε μαζί τους ένα σημαντικό τους πρόβλημα, είναι και η δικαίωση τόσων καθημερινών κόπων και αγωνιών για έναν άνθρωπο που υπηρετεί την υγεία. Σκέφτομαι ότι τίποτε δεν είναι μάταιο στο επάγγελμά μας και όλα εκπορεύονται και στοχεύουν στον άνθρωπο. Εκεί έξω, μακριά από τον πάγκο μας πάντα υπάρχουν άνθρωποι που αξίζουν το κάτι παραπάνω από εμάς.

Ποιο θεωρείτε το μεγαλύτερό σας επίτευγμα στον συνδικαλισμό και ποιος είναι ο επόμενος σας στόχος;

Δε θα μιλήσω για επιτεύγματα, μιας και δικαιούνται να μιλούν για πεπραγμένα μόνο επικεφαλής παρατάξεων και πρόεδροι συλλόγων. Από την μεριά μου συμμετέχω ως μέλος στην Προοπτικής για το Φαρμακείο του Αύριο, μιας πανελλαδικής παράταξης συναδέλφων που βασικό μας μέλημα είναι η συνεχής αναβάθμιση του ελληνικού φαρμακείου. Ενός φαρμακείου που πάντα θα έχει ως επίκεντρό του τον επιστήμονα φαρμακοποιό και θα απευθύνεται στο σύνολο της ελληνικής κοινωνίας, καλύπτοντας κατά το δυνατόν παλιές αλλά και νέες ανάγκες που ανακύπτουν μέσα σε αυτήν, χωρίς να διστάζει να αναλάβει τον αναβαθμισμένο ρόλο που του αναλογεί. Η εισαγωγή των αμειβόμενων υπηρεσιών στον κύκλο εργασιών μας και η συμμετοχή μου σε όλη αυτή την προσπάθεια εμπέδωσης, καλλιέργειας και ανάπτυξης του κλάδου μας συλλογικά, είναι κάτι που μου αφήνει την ικανοποίηση της επίτευξης ενός καίριου στόχου της ομάδας μας. Μεριμνούμε και οραματιζόμαστε το ελληνικό φαρμακείο να φτάσει σε επίπεδο να αποπνέει τον ίδιο βαθμό εμπιστοσύνης και σεβασμού που έχει για παράδειγμα το ιταλικό, το γερμανικό ή το αυστριακό φαρμακείο στη χώρα τους. Ο φαρμακοποιός κι εδώ να αντιμετωπίζεται από την κοινωνία και την πολιτεία όπως του αξίζει, σύμφωνα με τη φιλότιμη προσφορά του. Προσωπικά συμμετέχοντας σε αυτή τη μετεξέλιξη, το επόμενο διάστημα στόχος μου είναι όλο και περισσότεροι συνάδελφοι να γίνουν φορείς και κοινωνοί αυτής της προοπτικής του επαγγέλματός μας.

Τα αγαπημένα

Αγαπημένο Βιβλίο
Θεσσαλονίκη (city of ghosts) του Mark Mazower

Αγαπημένο Φιλμ
Forrest Gump με τον Tom Hanks

Αγαπημένο Χρώμα
Πράσινο

Αγαπημένος Προορισμός
Στο τρίγωνο Γύθειο – Αρεόπολη - Ταίναρο

trebon

Honey
εκχύλισμα Αλθαίας & Μέλι

Συμβάλλει:

- Στην ανακούφιση από τον ξηρό βήχα
- Στην αναστολή πυροδότησης του ξηρού βήχα
- Στην καταπράυνση του πονόλαιμου

ΜΕ ΦΥΣΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΜΕ ΑΓΝΟ ΕΛΛΗΝΙΚΟ ΜΕΛΙ

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 31176/21-03-2019 (Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης). Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας.

UNI-PHARMA
Pharmaceutical Laboratories S.A.

60 ΧΡΟΝΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΑΣ

UNI-PHARMA ΚΛΕΩΝ ΤΣΕΤΗΣ Pharmaceutical Laboratories S.A.
14ο χλμ. Εθνικής Οδού 1, 145 64 Κηφισιά,
Τηλ.: 210-80 72 512, e-mail: unipharma@uni-pharma.gr
www.uni-pharma.gr

Στελλάτου Ελένη

Φαρμακοποιός Λουτράκι

Κυρία Στελλάτου πότε και πως αποφασίσατε να ακολουθήσετε το φαρμακευτικό επάγγελμα;

Ο χώρος της υγείας με γοήτευσε από μικρή ηλικία, αν και στην οικογένειά μου δεν υπήρχε κάποιος που να σχετίζεται επαγγελματικά με αυτόν. Την γενικότερη αγάπη μου προς την Επιστήμη μάλλον θα την αντιστοιχίσω στα διαβάσματα εκείνης της περιόδου, δηλαδή τα βιβλία επιστημονικής φαντασίας του Ιουλίου Βερν και εκείνα του Κρόνιν, από τα οποία ακόμη θυμάμαι μερικές φράσεις. Η Φαρμακευτική με όλο το μυστηριώδες, αλχημιστικό παρελθόν της ήταν μια μυστική ευχή που χαίρομαι που έγινε πραγματικότητα.

2. Πόσο συνυφασμένο τελικά είναι το επάγγελμα του φαρμακοποιού με την κοινωνία στην οποία εξασκείται;

Υπάρχουν επαγγέλματα εκεί έξω με τα οποία μπορεί κάποιος να μην διασταυρωθεί ποτέ. Πόσο πιθανό είναι να χρειαστείς στην πορεία της ζωής σου έναν τεχνικό αεροσκαφών ή έναν συντηρητή έργων τέχνης; Το επάγγελμα του φαρμακοποιού αγγίζει ένα πολύ ευαίσθητο πεδίο της ανθρώπινης κατάστασης, την υγεία και αντιστικτικά, τον θάνατο. Η διατήρηση της υγείας είναι το υψηλό διακύβευμα που καλούμαστε να διαχειριστούμε σε συνεργασία με τον ασθενή, τηρώντας το θεραπευτικό πρωτόκολλο του γιατρού, επικυρώνοντας το "κάλλιον το προλαμβάνειν" του Ιπποκράτη, συμβουλεύοντας, καθοδηγώντας, συχνά κρούοντας τον κώδωνα του κινδύνου. Ένας φαρμακοποιός είναι συνεχώς κάπου παρών, παρέχοντας δωρεάν την επιστημονική του συμβουλή. Δεν το αντιλαμβάνεται πάντα η κοινωνία αυτό ως κάτι σημαντικό, όπως κάθε τι σπουδαίο εκεί έξω που επειδή το βλέπουμε κάθε μέρα το θεωρούμε δεδομένο και συχνά λησμονούμε την αξία του.

Θυμηθείτε όμως στην πανδημία, όταν εξαφανίστηκαν οι δραστηριότητες που δημιουργούσαν το ε□ ζ□ν και φάνηκαν οι αρμοί της κοινωνίας πάνω στους οποίους στηρίζεται το ζ□ν, δηλαδή τα νοσοκομεία και οι γιατροί, η διανομή των τροφίμων και των καυσίμων, τα φαρμακεία, όλοι αυτοί που είναι εντελώς απαραίτητοι για την βασική λειτουργία μιας κοινωνίας. Η βαθιά μας επιθυμία τότε, καθώς δουλεύαμε συχνά πάνω από τις σωματικές και ψυχικές αντοχές μας, ήταν να επανέλθουν όλα στην προηγούμενη κατάσταση της περίφημης κανονικότητας κι ας είχε αυτό ως αποτέλεσμα να "εξαφανιστούμε" από το προσκήνιο. Προφανώς είναι σπουδαία η δουλειά του φαρμακοποιού, ιδιαίτερα εκείνου που δουλεύει με την ακρίβεια και την προσοχή ενός τεχνικού αεροσκαφών και την ίδια στιγμή με την λεπτότητα και την ευαισθησία ενός συντηρητή έργων τέχνης και νομίζω ότι το αντιλαμβάνονται πια αυτό όσοι είναι καλοπροαίρετοι.

euromedica TWO

Το δικό σας πρόγραμμα!

- Απλότητα στη χρήση
- Πληθώρα δυνατοτήτων
- Ευελιξία
- Μοντέρνα σχεδίαση
- Άψογη υποστήριξη
- Έξυπνες λύσεις

Ο καλύτερος βοηθός του σύγχρονου φαρμακοποιού που άλλαξε τα δεδομένα στη μηχανογράφηση φαρμακείου!

Κερδίσαμε την εμπιστοσύνη σας και συνεχίζουμε ...

www.europharmacy.gr

Γ. Παπανδρέου 21(Μαρτίου) 546 45 Θεσσαλονίκη Τηλέφωνο 2310403353 | φαξ:2310428320
e-mail: info@europharmacy.gr Programma Farmakeiou Euromedica

3. Ποια είναι τα μεγαλύτερα προβλήματα του κλάδου μας και με ποια σειρά θα πρέπει να επιλυθούν;

Μετά από είκοσι ένα χρόνια εργασίας ως φαρμακοποιός, θεωρώ ότι το σοβαρότερο πρόβλημα τώρα είναι το πρόβλημα των ελλείψεων. Η διαταραχή στην εφοδιαστική αλυσίδα, για λόγους που είναι γνωστοί και οι οποίοι αποτελούν αντικείμενο συζητήσεων, διαφωνιών και διεκδικήσεων όλων μας, τόσο ως προς την Πολιτεία όσο και με όλους τους εμπλεκόμενους, έχει ως αποτέλεσμα μεγάλο κόστος σε όλα τα επίπεδα.

Όσο για την απομείωση της αξίας του κάθε φαρμακοποιού ως επιστήμονα και ως επαγγελματία, είναι μάλλον ψιλά γράμματα. Καλός φαρμακοποιός είναι όχι αυτός που ασκεί με όλη του την καρδιά και τις γνώσεις την Φαρμακευτική Φροντίδα, αλλά αυτός που έχει το κουτάκι στο ράφι. Γιατί να που δεν μπορούμε να κάνουμε ούτε καν αυτό, ούτε να κατεβάσουμε το περίφημο "κουτάκι από το ράφι" με ό,τι συνέπειες αυτό συνεπάγεται.

Εκείνος που θα πρέπει να απολογηθεί χωρίς να φταίει είναι ο φαρμακοποιός που εισπράττει την απογοήτευση, την δυσαρέσκεια ή και την οργή του κοινού και που όσο κι αν εκλογικεύει μέσα του την κατάσταση δεν μπορεί πάντα να αποφύγει την ψυχολογική και σωματική επιβάρυνση του εργασιακού στρες. Κι όλα αυτά προστίθενται σε κακές πρακτικές όπως ωράρια που είναι πραγματικά ξεχαρβαλωμένα, σε αρκετές περιοχές.

4. Μιλήστε μας για την πρωτοβουλία σας όσον αφορά την δράση που αναλάβατε κατά της έμφυλης βίας. Τι στάθηκε ως εφαλτήριο γι' αυτή την κινητοποίηση; Ποιοι συμμετέχουν και πως μπορεί κάποιος να συνεισφέρει;

Πάνω από όλα, στο ευρύτερο σώμα των Ελλήνων φαρμακοποιών, μετράμε δύο θύματα. Αυτή είναι η πραγματικότητα που μας προκαλεί θλίψη, που δεν γίνεται να αναιρεθεί και γι'αυτό δεν γίνεται να βγει από το νου μας. Δύο γυναίκες φαρμακοποιοί, η Γαρυ-

LASER EFFECT

fito

ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΝΕΙ
ΤΟ ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΜΕΝΟ DNA
ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

ΜΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
& ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΤΟ ΘΑΥΜΑ ΣΤΗΝ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ

2108327416
www.fitob2b.gr

φαλλιά Ψαρράκου από το Βέλο Κορινθίας και η Αΐντα Παπαδοπούλου στις Πηγές Καβάλας έχασαν την ζωή τους το 2021 και το 2022 από τους συντρόφους τους, θύματα της Ενδοοικογενειακής Βίας, μιας πανδημίας που δεν έχει σταματήσει μέχρι σήμερα να σαρώνει την υφήλιο, κατά τα λόγια του Γενικού Γραμματέα του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες. Δεν είναι βαθιά οδυνηρό το γεγονός ότι παρόλο που εμείς ως Έλληνες φαρμακοποιοί σταθήκαμε δίπλα στα θύματα της Βίας, μέσω του προγράμματος Μασκα-19 στην πανδημία Covid-19, χάσαμε δύο συναδέλφους και μάλιστα την μία μέσα στο φαρμακείο της; Να που ο εχθρός είναι εντός των τειχών.

Μιας και το θέμα μας αφορά πια έτσι κι αλλιώς, λόγω της απώλειας της συντοπίτισσάς μας Γαρυφαλλιάς, αποφασίσαμε ως Φαρμακευτικός Σύλλογος Κορινθίας, με την παραίνεση της προέδρου μας Σοφίας Κλοκώνη και την επιδοκιμασία του Δ.Σ να αποδώσουμε έναν ελάχιστο φόρο τιμής στις δύο γυναίκες, οργανώνοντας το Στρογγυλό Τραπέζι "Το φαρμακείο ως σημείο ευαισθητοποίησης κατά της Βίας", στο 4ο Συνέδριο Περιφέρειας Πελοποννήσου, στο Λουτράκι Κορινθίας.

Στην συζήτηση συμμετείχε η μητέρα της Γαρυφαλλιάς, κ. Αλεξάνδρα Μάκου-Ψαρράκου, ως επίτιμη πρόεδρος του φορέα κατά της βίας "Γίνε Άνθρωπος" που συστήθηκε στην μνήμη της. Για το θέμα της Ενδοοικογενειακής Βίας σήμερα, μας μίλησε η κ. Κική Πετρουλάκη, ψυχολόγος και πρόεδρος του Δ.Σ. του φορέα "Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας" που δραστηριοποιείται τα τελευταία δεκαπέντε χρόνια στην στήριξη των θυμάτων Ενδοοικογενειακής Βίας, με τον οποίο μάλιστα έχει συμπράξει η ολυμπιονίκης Σοφία Μπεκατώρου, που με το κίνημα Metoo ανέτρεψε την εγκατεστημένη για χρόνια αποσιώπηση των περιστατικών κακοποίησης και Έμφυλης Βίας στη χώρα μας.

Επιπλέον φιλοξενήσαμε την παρουσίαση του βιβλίου "Η φωνή της" από τη συγγραφέα κ. Χίλντα Παπαδημητρίου, μιας συλλογής διηγημάτων από 53 γυναίκες- συγγραφείς, μέλη του ομώνυμου Δικτύου Γυναικών Συγγραφέων κατά της Έμφυλης Βίας που κυκλοφορεί σε όλα τα βιβλιοπωλεία από τις εκδόσεις Καστανιώτη. Τα έσοδα από τα δικαιώματα των πωλήσεων θα στηρίξουν τις κακοποιημένες γυναίκες και τα παιδιά τους, μέσω του Ευρωπαϊκού Δικτύου κατά της Βίας. Στο βιβλίο συμμετέχουν και δύο γυναίκες φαρμακοποιοί υπό την συγγραφική τους ιδιότητα, η συνάδελφος Κατερίνα Μαλακατέ και η υποφαινόμενη.

Στην αρχή αυτής της συζήτησης κάναμε μια πολύ ενδιαφέρουσα παρουσίαση σχετικά με τις δράσεις των ευρωπαϊκών φαρμακείων κατά της Βίας. Επί της ουσίας, παρουσιάσαμε τις απαντήσεις των Ευρωπαίων συναδέλφων μας στις ερωτήσεις που θέσαμε τον Αύγουστο 2023 στην PGEU, μέσω της Επιστημονικής Επιτροπής του ΠΦΣ και του συναδέλφου Ντίνου Λιάρα και συγκεκριμένα, εάν εφάρμο-

σαν κάποια πρακτική ή πρωτόκολλο για την στήριξη των θυμάτων Ενδοοικογενειακής Βίας στην διάρκεια της πανδημίας Covid-19 ή μετέπειτα, εάν η δράση είναι σήμερα ακόμη ενεργή ή πώς εξελίχθηκε και εάν έχουν σχετικά στατιστικά. Οι απαντήσεις που λάβαμε μας εξέπληξαν ευχάριστα, μιας και οχτώ χώρες είχαν αναλάβει δράση, ανταποκρινόμενες στην έκκληση του Γκουτέρες τον Απρίλιο 2020 να μπουν συστήματα καταγγελίας σε φαρμακεία. Οι χώρες ήταν η Γαλλία, το Βέλγιο, η Ισπανία, η Ιταλία, η Μάλτα, η Ολλανδία, η Αυστρία και βέβαια η Ελλάδα, με το πρόγραμμα Μάσκα-19, το οποίο ακόμη κι αν δυσκολεύτηκε να εφαρμοστεί άριστα, λόγω των πρωτόγνωρων, δυσμενών συνθηκών, αποτέλεσε ωστόσο μια ελάχιστη βαλβίδα διαφυγής.

Η Ιταλία λοιπόν εφαρμόζει από το 2014 το πρόγραμμα Mimosa, που επικεντρώνεται, μέσω της διανομής φυλλαδίων, στο να γνωρίσουν οι γυναίκες τι είναι βία παρουσιάζοντας τις διάφορες μορφές της, σωματική, ψυχολογική, οικονομική και σεξουαλική. Η Ισπανία με διάφορα προγράμματα όπως το "No caminas sola" - "Δε βαδίζεις μόνη" αναδεικνύει το φαρμακείο ως Ασφαλή Χώρο για τις γυναίκες που αντιμετωπίζουν κίνδυνο στο σπίτι ή περπατώντας στο δρόμο, το Βέλγιο επικαιροποίησε ένα παλιότερο πρόγραμμα με εκπαίδευση των φαρμακοποιών, αφίσες και νέο υλικό, ενώ η Γαλλία εφιστούσε την προσοχή στα θύματα Ενδοοικογενειακής Βίας και trafficking. Οι φαρμακευτικοί σύλλογοι τους υπέγραψαν Σύμφωνα Συνεργασίας με την Πολιτεία, ενώ όλα τα προγράμματα περιλάμβαναν εκπαίδευση των φαρμακοποιών, σχετική ιστοσελίδα, αφίσες, έντυπο υλικό και μια γραμμή έκτακτης ανάγκης, όπως το δικό μας 15900. Όλες οι προσπάθειες έχουν ως στόχο την ανοιχτή στήριξη των θυμάτων, γυναικών και παιδιών και την διαρκή Ορατότητα του θέματος. Όλα τα βίντεο του συνεδρίου είναι διαθέσιμα στην ιστοσελίδα του Φαρμακευτικού Συλλόγου Κορινθίας.

Το θέμα της Ενδοοικογενειακής Βίας είναι δύσκολο και χρειάζεται χρόνος και ενημέρωση για να συνειδητοποιήσει μια γυναίκα ότι έχει πρόβλημα και να ζητήσει βοήθεια. Συχνά θα χρειαστεί τους ειδικούς για να μπορέσει να ξεφύγει από την κακοποιητική σχέση. Επειδή πρόκειται για μια κατάσταση εξουσίας και ελέγχου, είναι δύσκολο πολλές φορές να γίνει η διάγνωση, ιδιαίτερα στην ψυχολογική κακοποίηση όπου δεν υπάρχει σωματική βία. Είναι όμως κάτι αρκετά σύνηθες που μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε γυναίκα, οποιαδήποτε στιγμή της ζωής της, αφού μία στις τρεις γυναίκες είναι θύμα ψυχολογικής κακοποίησης και μία στις πέντε γυναίκες είναι θύμα σωματικής κακοποίησης.

Τις τελευταίες εβδομάδες, μετά από παραίνεση και του προέδρου κ Απόστολου Βαλτά, που ήταν παρών σε εκείνο το Στρογγυλό Τραπέζι όπως και ο κ. Ζήκας, έχει επανενεργοποιηθεί η ομάδα του Π.Φ.Σ που είχε συσταθεί πριν τρία χρόνια για την δράση Μάσκα-19 και έχει εμπλουτιστεί με νέα μέλη. Ο Π.Φ.Σ εξέδωσε Δελτίο Τύπου την 25η Νοεμβρίου, Διεθνή Ημέρα για την εξάλειψη της Βίας κατά των Γυναικών, όπου δηλώνει την ανοιχτή στήριξή του στα θύματα. Επιπλέον, μελετούμε το πώς μπορούσε να οργανωθεί μια ευρεία και διαρκής κίνηση στήριξης των φαρμακείων προς τις γυναίκες και τα παιδιά θύματα της Ενδοοικογενειακής Βίας, που θα περιλαμβάνει σωστή εκπαίδευση και αποτελεσματικό πρωτόκολλο διαχείρισης, στα πρότυπα των προγραμμάτων που έχουν κάνει ήδη οι Ευρωπαίοι συνάδελφοί μας, αυξάνοντας την Ορατότητα του προβλήματος, ενημερώνοντας και ανακατευθύνοντας όποιο άτομο ζητάει βοήθεια στις αρμόδιες υπηρεσίες. Ελπίζω ότι σύντομα θα έχουμε νεότερα για το θέμα.

Γιατί πιστεύετε ότι ο όρος «γυναικοκτονία» αμφισβητείται ακόμα;

Από ότι διαβάζουμε, διεθνώς έχει καθιερωθεί ως Femicide η δολοφονία μιας γυναίκας επειδή είναι γυναίκα, επειδή δηλαδή εξαιτίας του φύλου της έχει βρεθεί σε δυσχερή θέση. Το πιο συχνό είναι ο δράστης να είναι του άμεσου οικογενειακού περιβάλλοντος, σύντροφος ή σύζυγος. Δεν έχω την νομική υπόσταση για να απαντήσω τι προκαλεί καθυστέρηση, διαβάζουμε όμως ότι γίνονται ενέργειες για την αναγνώριση του όρου, ώστε να συμπεριληφθεί η έμφυλη διάσταση, αφού η γυναικοκτονία είναι πάντα αποτέλεσμα της έμφυλης βίας.

Εσείς πόσες φορές έχετε έρθει αντιμέτωπη με την έμφυλη βία σε πελάτισσές ως φαρμακοποιός;

Έχει συμβεί σε εφημερίες να βλέπουμε περίεργες περιπτώσεις, όπως μια κοπέλα με καθαρό κόψιμο στο πάνω μέρος του πήχυ, ίσως από λεπίδα, για το οποίο όσο κι αν επιμέναμε να πάει στο νοσοκομείο εκείνη αρνιόταν. Έχουμε δει μελανιές που επαναλαμβάνονται, σε εμφανή σημεία, μαζί με απροθυμία και αμηχανία για περαιτέρω συζήτηση, όπως έχουμε αντιληφθεί και περιπτώσεις αυστηρού οικονομικού ελέγχου, κάτι που υποβιβάζει πολύ την γυναίκα και της στερεί την αυτοεκτίμηση.

Είναι παράξενο το ότι ενώ τα στατιστικά δείχνουν πολύ υψηλή συχνότητα κακοποίησης, καμία γυναίκα δεν μιλάει για αυτό, τουλάχιστον στην καθ' ημέρα πράξη στο χώρο του φαρμακείου. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι το πρόβλημα δεν είναι υπαρκτό, σημαίνει ότι δεν είναι ορατό. Συχνά, δεν είναι αντιληπτό ούτε από την ίδια την γυναίκα-θύμα, όπως μας λένε οι ψυχολόγοι, επειδή είναι πολύ δύσκολο να συνειδητοποιήσει ότι για αυτό που της συμβαίνει δεν φταίει κάτι που έκανε ή που δεν έκανε η ίδια. Το πρόβλημα εκπορεύεται από τον σύντροφο που δεν σέβεται αλλά επιβάλλεται. Προφανώς υπάρχουν περιπτώσεις όπου και οι γυναίκες μπορεί να είναι τα κακοποιητικά μέλη σε μια σχέση και ο σύντροφος να είναι εκείνος που θα πρέπει να το συνειδητοποιήσει και να απομακρυνθεί. Απλώς εξαιτίας της φυσικής υπεροχής του άντρα συντρόφου, όταν η γυναίκα είναι το θύμα της κακοποιητικής σχέσης, είναι συντριπτικά περισσότερες οι περιπτώσεις στις οποίες αυτή κινδυνεύει.

Η Βία είναι μια νόσος σιωπηλή και επικίνδυνη. Χρειάζεται να εκπαιδευτούμε περισσότερο στο θέμα, πρώτα ως άνθρωποι και μετά ως φαρμακοποιοί, είμαι υπέρ λοιπόν της βαθιάς ενημέρωσής μας. Δεν αποκλείεται σταδιακά, καθώς θα βλέπουμε με νέα μάτια τις υπάρχουσες καταστάσεις στο φιλικό ή συγγενικό μας περιβάλλον ή και σε εμάς τους ίδιους, να βρεθούμε προ εκπλήξεων. Αυτό μπορεί να είναι ακόμη και οδυνηρό, όπως η επίπονη αλλά απαραίτητη διάνοιξη ενός αποστήματος ή η αποκοπή ενός σηπτικού μέλους.

Από κει και πέρα, εάν μπορέσουμε να απλώσουμε μια ομπρέλα προστασίας στο ευρύ κοινό, ενημερωμένοι και ευαισθητοποιημένοι, με έναν απλό, σωστό και αποτελεσματικό τρόπο, θα είναι κάτι ωραίο και σπουδαίο. Για να μπορέσουμε να συνεισφέρουμε έστω ελάχιστα, για παράδειγμα με την απλή διανομή φυλλαδίων και την φιλοξενία μιας αφίσας ή για να πούμε στην γυναίκα ότι κάνει πολύ καλά που ζητάει βοήθεια για αυτό το θέμα και να την ανακατευθύνουμε στο πιο κοντινό Κέντρο Στήριξης, είναι καλό να ξέρουμε πολύ περισσότερα. Να ξέρουμε δέκα πράγματα, για να πράξουμε σωστά το ένα. Δεν είμαστε ούτε ψυχολόγοι, ούτε κοινωνικοί λειτουργοί, η δική μας θέση εκ προοιμίου είναι ο ενδιάμεσος κρίκος ανάμεσα στον ασθενή και τον θεράποντα επαγγελματία. Αυτή εξάλλου είναι και η γραμμή που κρατούν τα φαρμακεία σε Γαλλία, Βέλγιο και τις άλλες χώρες, η συμβολή στην Ορατότητα του προβλήματος και η Ανακατεύθυνση στις αρμόδιες υπηρεσίες.

7. Είναι το φαινόμενο αυτό κάτι που βλέπετε να εξαλείφεται όσο εξελισσόμαστε σαν κοινωνία ή βρίσκετε ότι παραμένει ως πρόβλημα;

Το να εξαλειφθεί η βία μοιάζει αδύνατο, μιας και το κακό φαίνεται να διαβρώνει και να ταλαιπωρεί τον άνθρωπο εδώ και αιώνες, αλλά η στάση μας απέναντι στα πράγματα, αυτό ναι, μπορεί να αλλάξει. Η εγρήγορσή μας, η νέα ματιά που είπαμε πριν, η εμβάθυνση, οι νέες λέξεις που αποδίδουν με ακρίβεια την κατάσταση, η συνειδητοποίηση, η ωρίμανση, όλα αυτά δηλαδή που φέρνουν την αλλαγή στάσης. Έχω την αίσθηση ότι γινόμαστε όλο και πιο ευαίσθητοι και μιλάμε ανοιχτά και με θάρρος για πράγματα που έμεναν κλεισμένα στα σεντούκια, επί δεκαετίες. Το κακό εμφανίζεται από παντού, σαν τα κεφάλια της Λερναίας Ύδρας αλλά τα δικά μας μάτια το αναγνωρίζουν πια και το καταγγέλλουν ανοιχτά, είμαι λοιπόν αισιόδοξη.

Εξάλλου οι προσπάθειες συνεχίζονται και παράλληλα με τα Συμβουλευτικά Κέντρα στους δήμους και τα Γραφεία Αντιμετώπισης

της Ενδοοικογενειακής Βίας της Αστυνομίας, έχει ξεκινήσει μετά από πολύμηνη εκπαίδευση μια πιλοτική Διατομεακή Συνεργασία στον δήμο του Αγίου Δημητρίου όπου ζητήθηκε και η αρωγή των φαρμακείων, μέσω του τομεάρχη Γιάννη Μαλλιαρού, ως προς την διανομή του σχετικού ενημερωτικού υλικού. Η συνεργασία αυτή, που αποτελεί και εφαρμογή της Συνθήκης της Κωνσταντινούπολης που επικύρωσε η Ελλάδα το 2018, μιας δέσμευσης των ευρωπαϊκών κρατών για την μείωση του φαινομένου της βίας, συγκεντρώνει και συντονίζει πολύ αποτελεσματικά τους ήδη υπάρχοντες φορείς ώστε να ελαχιστοποιήσουν τους χρόνους ολοκλήρωσης των διαδικασιών, δηλαδή τις κοινωνικές υπηρεσίες του Δήμου Αγίου Δημητρίου, την Αστυνομία, το Χαμόγελο του Παιδιού και το Ευρωπαϊκό Δίκτυο κατά της Βίας. Είμαστε πολύ αισιόδοξοι ως προς την επιτυχία της προσπάθειας και βέβαια περήφανοι που μπορούμε να βοηθήσουμε, έστω λίγο.

Ως μητέρα και αρωγός υγείας ποιο είναι το μυστικό για να αντέξουμε όλες εμείς τις πολλές ώρες εργασίας και τον ελάχιστο ελεύθερο χρόνο. Εσείς πως τα καταφέρνετε;

Προσπαθώ κι εγώ να ανταποκριθώ σε πολλά, συχνά με ένα αίσθημα ανεπάρκειας. Οι υποχρεώσεις μοιάζουν να μην τελειώνουν ποτέ, ειδικά όταν έχεις παιδιά. Έχω συνειδητοποιήσει πάντως ότι περισσότερο προσπαθούμε να πετύχουμε οτιδήποτε είναι υποχρέωση ή πρόκληση, παρά αφηνόμαστε να απολαύσουμε, έστω στιγμιαία, να επιβραβεύσουμε τον εαυτό μας με έναν ουσιαστικό τρόπο.

Θα άλλαζε κάτι σε εμάς τους ίδιους εάν στο πρόγραμμά σπουδών μας στο Πανεπιστήμιο υπήρχαν και μαθήματα ανθρωπιστικής κατεύθυνσης, ίσως μαθήματα ψυχολογίας ή φιλοσοφίας, αντί να διαιωνίζουμε την διάσταση ανάμεσα στις φυσικές και τις ανθρωπιστικές σπουδές που παρατηρείται τον τελευταίο αιώνα, διαπιστωμένη από πολλούς όπως από τον Snow όταν έγραψε το "The two cultures"; Θα μας έκανε πιο πλήρεις κάτι τέτοιο;

Λέω λοιπόν, ας είμαστε ευγνώμονες, ας μειώνουμε τις επαφές με τα τοξικά άτομα του περιβάλλοντός μας κι ας προσέχουμε την υγεία μας. Βοηθάει πολύ ένας καλός προγραμματισμός, που εγώ προσωπικά δυσκολεύομαι να ακολουθήσω. Με μια φράση: Ας διαλέγουμε τις μάχες που δίνουμε.

Ποια ήταν η σημαντικότερη συμβουλή που λάβατε ποτέ και σε ποια φάση της ζωής ήταν;

Όταν δεν ξέρεις τι να κάνεις, τότε κάνε ένα βήμα πίσω και δες τα πράγματα έξω από το κουτί. Να βλέπεις τον εαυτό σου σαν να είσαι εσύ ο εξωτερικός παρατηρητής, να μελετάς αντικειμενικά την κατάσταση. Τι θα σε συμβούλευες; Αυτό το έμαθα σε ένα μεταπτυχιακό Διοίκησης Φαρμακείου που έκανα κάποτε στο ΟΠΑ. Την ίδια περίπου σύσταση άκουσα και μερικά χρόνια αργότερα από έναν συγγραφέα, όταν αναρωτιόμουν αν τελικά στη λογοτεχνία έχει σημασία το έμφυτο ταλέντο ή η τριβή με τις λέξεις και διάφορα τέτοια ωραία. Μου είπε ότι ταλέντο σημαίνει να βλέπεις κάθε φορά προς τα πού πρέπει να πας. Κάτι ανάλογο με την έννοια της διάκρισης που είχα ακούσει όταν ήμουν μικρή, ότι είναι η μείζονα αρετή, κατά την ορθόδοξη θεολογία. Διάκριση λοιπόν ή να διαλέγεις. Όχι πάντα εύκολο.

Πού βλέπετε το ελληνικό φαρμακείο σε δέκα χρόνια από τώρα;

Είμαι αισιόδοξη ότι δεν θα μείνουμε πίσω, όποιες κι αν είναι οι εξελίξεις, θα συμβαδίζουμε κι αν χρειαστεί, θα αλλάξουμε για να το επιτύχουμε. Όσο το αντικείμενό μας παραμένει ο άνθρωπος, εμείς μπορούμε να εστιάζουμε σε αυτόν, συμπεριλαμβάνοντας την γνώση ως ένα σίγουρο χαρτί στο παιχνίδι του μέλλοντος. Ίσως να έχουμε βρει νέους τρόπους να αλληλεπιδρούμε με τον κόσμο κι ο ρόλος μας να διευρυνθεί περισσότερο. Το θέμα της Ενδοοικογενειακής Βίας που αναφέραμε πριν ή η ενεργός ανακατεύθυνση ηλικιωμένων, Αμεα κλπ σε αντίστοιχους και απαραίτητους φορείς στήριξης είναι μια τέτοια ιδέα, σαν να είμαστε ένα δενδριτικό κύτταρο που να συνδέει αποτελεσματικά τα περιβάλλοντα στοιχεία.

Κατά τη δική σας γνώμη είναι το μέλλον θηλυκό;

Δεν ξέρω αν θα είναι θηλυκό, ελπίζω πάντως να είναι τρυφερό.

Χρήστος Νικολακόπουλος

General Manager FresiaMed

Πόσο έχει αλλάξει το τοπίο στην λειτουργία των φαρμακευτικών εταιρειών τα τελευταία πέντε χρόνια;

Σαφέστατα η κατάσταση στην ελληνική αγορά έχει δυσκολέψει τόσο για τις μεγάλες όσο και για τις μικρές Εταιρείες. Τα κόστη έχουν ανέβει σημαντικά, η αγοραστική δύναμη των καταναλωτών έχει μειωθεί, η αγορά του παραφαρμάκου έχει κορεσθεί, ο ανταγωνισμός είναι πλέον εντονότερος παρά ποτέ και τα λειτουργικά έξοδα μιας εταιρείας έχουν εκτοξευθεί.

Πότε ιδρύθηκε η FresiaMed και ποια ήταν η αρχική σας πρόθεση ως επιχειρηματίας με αυτή την εταιρία;

Η Fresiamed ξεκίνησε το 2018, ως ένα ξεχωριστό κομμάτι του Ομίλου Carepro, με στόχευση στη διάθεση προϊόντων στα Φαρμακεία. Ήταν μια φυσική εξέλιξη του Ομίλου που έχοντας την εμπειρία διάθεσης και χρήσης των προϊόντων του στα Νοσοκομεία (ως C&P Medicals), αποφάσισε να δραστηριοποιηθεί και στη λιανική πώληση. Ο στόχος της Fresiamed είναι να παρέχει στον καταναλωτή αξιόπιστα, αποτελεσματικά, ασφαλή σκευάσματα, ως επί το πλείστον φυτικής προέλευσης. Παράλληλα στοχεύουμε στην ανάπτυξη μιας υγιούς σχέσης συνεργασίας με τους φαρμακοποιούς, βασισμένη στην ειλικρινή επικοινωνία και επιστημονική υποστήριξη.

Πόσο σημαντική είναι συνδρομή των ιατροτεχνολογικών προϊόντων προς την μείωση της ιατρικής δαπάνης και την βελτίωση της υγείας γενικότερα χωρίς την επίσκεψη στο ιατρό;

Με δεδομένη την αξιοπιστία των προϊόντων αυτών και την παράλληλα σωστή ενημέρωση και γνώση τους από τον φαρμακοποιό, σαφώς μειώνεται η ιατρική δαπάνη, έμμεσα αλλά και άμεσα. Ο φαρμακοποιός μπορεί να κατευθύνει και να προτείνει σκευάσματα για προληπτική χρήση ή ως πρώτο στάδιο αντιμετώπισης ήπιων καταστάσεων που ενδεχομένως θα αντιμετωπιστούν επιτυχώς χωρίς την επίσκεψη στον Ιατρό. Αυτό φυσικά απαιτεί συνεργασία φαρμακοποιού – ασθενή ώστε να ελέγχεται η πορεία της αγωγής και αναλόγως να δίδονται οδηγίες.

Από όλα σας τα προϊόντα ποιο θεωρείται εσείς τη ναυαρχίδα σας και γιατί;

Τα προϊόντα που μας έκαναν γνωστούς στη φαρμακευτική αγορά είναι η σειρά Fresiamed του ιταλικού Οίκου Svas/Biosana για επούλωση και ανάπλαση πληγών, εγκαυμάτων και δερματικών ελκών. Ειδικότερα η γάζα Fylladerm ήρθε ως μια εναλλακτική λύση υποκατάστασης γνωστού προϊόντος που αποσύρθηκε από την Εταιρεία του, με αποτέλεσμα να υπάρξει μια ανάγκη που καλύψαμε επιτυχημένα. Όμως δεν μπορώ να μην αναφερθώ σε δύο ακόμα σειρές (Rigenoma

OLYMPIANS HEMP

ΚΑΘΕΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ & ΠΙΣΤΟΠΟΙΗΜΕΝΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
ΕΛΛΗΝΙΚΗΣ ΚΑΝΝΑΒΗΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΑΡΧΑΙΑ ΟΛΥΜΠΙΑ,
ΜΕ ΤΗΝ ΟΙΚΟΛΟΓΙΚΗ & ΕΞΕΛΙΓΜΕΝΗ ΜΕΘΟΔΟ ΕΚΧΥΛΙΣΗΣ ΜΕ CO2

BALANCE

Για **Ευεξία & Καλή Υγεία**

ENERGY

Για **Τόνωση & Ενέργεια του οργανισμού**

SLEEP

Για **Ποιοτικό ύπνο και Χαλάρωση**

ΕΜΠΟΡΙΑ/ΔΙΑΘΕΣΗ:

Fresiamed

Π.Ε.Ο. ΑΘΗΝΩΝ - ΠΑΤΡΩΝ 167
ΜΕΛΙΣΣΙ ΚΟΡΙΝΘΙΑΣ, 20400
2743306829,
INFO@FRESIAMED.COM
WWW.FRESIAMED.COM

LAB TESTED IN FACILITY · VEGAN · SUPERCRITICAL CO2 EXTRACTION · CERTIFIED ISO 22000

& Otorig) του επίσης Ιταλικού Οίκου Erbagil, που βασίζονται στο καινοτόμο και πατενταρισμένο Ozoile (μια σύνθεση οζονισμένου ελαιόλαδου και βιταμίνης Ε.) που δίνει αντιμικροβιακή και αντιφλεγμονώδη δράση χωρίς να είναι αντιβιοτικό ή κορτιζόνη!

Πόσο έχει προχωρήσει η εξέλιξη των προϊόντων ιατρικής κάνναβης και κατά πόσο είναι δεκτική η ελληνική κοινωνία σε αυτά;

Νομίζω ότι η ιατρική κάνναβη ήρθε για να μείνει, άλλωστε δεν είναι τυχαίο το ενδιαφέρον Κοινού και Εταιρειών γι' αυτήν. Είναι ένα θαυματουργό προϊόν με πολλές χρήσεις που αποδεδειγμένα έχει αποτέλεσμα και είναι ασφαλές. Πλέον χάρη στην ενημέρωση, τόσο οι Επαγγελματίες Υγείας όσο και το Κοινό, έχουν αντιληφθεί ότι η το έλαιο κάνναβης και τα παράγωγα που χρησιμοποιούνται για φαρμακευτική χρήση, δεν σχετίζονται με την Κάνναβη που προκαλεί εθισμό, μαθαίνουν τις ευεργετικές ιδιότητές της και αργά αλλά σταθερά εμπιστεύονται τη χρήση της. Από την άλλη πλευρά, η έρευνα προχωρά με γοργούς ρυθμούς, βελτιώνονται οι προδιαγραφές από την αρχική πρώτη ύλη μέχρι την επεξεργασία και προκύπτουν προϊόντα εστιασμένα σε κάθε ανάγκη και προφίλ χρήστη. Εμείς ως Fresiamed έχουμε τη μεγάλη χαρά να συνεργαζόμαστε με την ελληνική Εταιρεία OlympiansHemp που διαθέτει καθετοποιημένη παραγωγή εξαιρετικής ποιότητας ελληνικής κάνναβης, με όλες τις απαραίτητες πιστοποιήσεις.

Πού βλέπετε το ελληνικό φαρμακείο στα επόμενα δέκα χρόνια;

Πιστεύω ότι το ελληνικό φαρμακείο θα αλλάξει αναγκαστικά. Ο έντονος ανταγωνισμός με τα e-shop θα ενταθεί, κυρίως σε επίπεδο τιμολόγησης και ευκολίας διάθεσης εξ αποστάσεως. Το φυσικό φαρμακείο για να ανταπεξέλθει θα εστιάσει στην προσωπική επαφή με τον πελάτη, η οποία είναι αναντικατάστατη, στην εκπαίδευση του ασθενούς, στην ανατροφοδότηση και παρακολούθησή του, σημεία δηλαδή που υπερτερεί έναντι του ψηφιακού καταστήματος. Επίσης θα βελτιώσει τις μεθόδους προσέγγισης του πελάτη με μεγαλύτερη χρήση εργαλείων marketing, Social Media κλπ., με έμφαση στην ποιότητα τόσο του χώρου του φαρμακείου, όσο και των υπηρεσιών του, ενώ θα αναβαθμιστεί αναγκαστικά χρησιμοποιώντας «έξυπνα» εργαλεία διαχείρισης.

Σε προσωπικό επίπεδο, ποιο μέρος της δουλειάς σας σας κάνει υπερήφανο;

Μας ενδιαφέρει να παρέχουμε προϊόντα εξαιρετικής ποιότητας καθώς και υπηρεσίες και νομίζω το έχουμε καταφέρει. Παράλληλα δίνουμε μεγάλη σημασία στην ανάπτυξη μια Εταιρικής κουλτούρας που αξιολογεί την καλή επικοινωνία, τη συνέπεια, την πρωτοβουλία, την καλή συνεργασία, το ομαδικό πνεύμα.

Ποια είναι η χρησιμότερη συμβουλή που λάβατε ποτέ;

Τα 7 που δεν πρέπει να έχεις:
- πλούτο χωρίς μόχθο
- πολιτική χωρίς αρχές
- απόλαυση χωρίς συναίσθημα
-γνώση χωρίς χαρακτήρα
- εμπόριο χωρίς ήθος
- επιστήμη χωρίς ανθρωπιά
- αγάπη χωρίς θυσίες

Αν μπορούσατε να αλλάξετε κάτι άμεσα στην φαρμακευτική αγορά ποιο θα ήταν αυτό και γιατί;

Θα ήθελα ένα σταθερό περιβάλλον όσον αφορά στους κανόνες λειτουργίας της, ώστε να γνωρίζουμε πως θα πορευτούμε τα επόμενα χρόνια αλλά και για να περιοριστεί ο αθέμιτος ανταγωνισμός και οι «αλεξιπτωτιστές» του κλάδου.

Τα αγαπημένα

Αγαπημένο Φιλμ: Hachiko

Αγαπημένος Προορισμός: η Κρήτη

Αγαπημένο Χρώμα: Πράσινο

Αγαπημένο Βιβλίο: διαβάζω συνήθως βιβλία αυτοβελτίωσης και άλλα που έχουν να κάνουν με την επαγγελματική μου ιδιότητα.

Μια νέα καινοτόμος & αποτελεσματική προσέγγιση!

Με τη Φυσική Δύναμη του

OZOILE®

ERBAGIL PATENT

OTORIG Drops
για παθήσεις
των ώτων
(εξωτ. ωτίτιδα, έκζεμα κα.)

OTORIG Oral Spray
για παθήσεις του
βλεννογόνου του φάρυγγα
& του στόματος

OTORIG Nasal Spray
για αποσυμφόρηση
και παθήσεις του
βλεννογόνου της μύτης

Πατενταρισμένος συνδυασμός σταθερών οζονιδίων, ελαϊκού οξέος από παρθένο βιολογικό ελαιόλαδο ποικιλίας Ortolana και βιταμίνης Ε

ΣΕΙΡΑ
OTORIG®

- Αντιμικροβιακή δράση **χωρίς αντιβιοτικό!**
- Αντιφλεγμονώδης δράση **χωρίς κορτιζόνη!**

✓ **Για κάθε τύπο ασθενούς, για κάθε ηλικία**

✓ **Ασφαλές και για παρατεταμένη χρήση**

Με την εγγύηση της ERBAGIL®

Fresiamed

Αντιπρόσωπος Ελλάδος:
Fresiamed Medical Supplies
Π.Ε.Ο. Αθηνών – Πατρών 167, Μελίσσι Κορινθίας, 20400
Τηλέφωνο/Fax: 2743306829, info@fresiamed.com

www.fresiamed.com

Γεώργιος Τσαγκάρης, Ειδικός Παθολόγος

5 πόνοι που σχετίζονται με την ηλικία και πώς να τους ανακουφίσετε

Υποφέρετε από χρόνιο πόνο? Περισσότερο από το 50% των ατόμων μεγαλύτερης ηλικίας υποφέρουν από χρόνιο πόνο, δηλαδή από πόνο, που επιμένει μετά από έναν τραυματισμό ή μια ασθένεια1. Και εκατομμύρια άλλοι σε όλο τον κόσμο αλλά και στην πατρίδα μας υποφέρουν από οξύ πόνο, δηλαδή πόνο που έχει μικρή διάρκεια.

Συχνότεροι τύποι πόνου

Ορισμένοι τύποι πόνου είναι πιο συνηθισμένοι σε ορισμένες περιόδους της ζωής σας. «Το να το γνωρίζετε αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να είστε έτοιμοι να τον αντιμετωπίσετε και μερικές φορές ακόμη και να αποφύγετε τον ερεθισμό ή τον τραυματισμό εξαρχής.

Σε γενικές γραμμές η αντιμετώπιση του πόνου γίνεται με αναλγητικά και παυσίπονα που μπορεί κανείς να τα βρει στο φαρμακείο χωρίς ιατρική συνταγή, όπως είναι η ιβουπροφαίνη , η παρακεταμόλη το ακετυλοσαλικυλικό οξύ κ.λπ.

Η Ιβουπροφαίνη (Nurofen) βοηθά στην ανακούφιση του πόνου εμποδίζοντας χημικές ουσίες που ονομάζονται προσταγλανδίνες, οι οποίες εμπλέκονται σε φλεγμονή και σηματοδότηση πόνου σε όλο το σώμα. Αντιθέτως, η παρακεταμόλη δρα κυρίως στο κεντρικό νευρικό σύστημα (στον εγκέφαλο).

Ακολουθούν 5τύποι πόνου που πρέπει να γνωρίζετε και συμβουλές για να τους αντιμετωπίσετε.

1. Πονοκέφαλος

Οι τακτικοί πονοκέφαλοι και οι ημικρανίες, ένας τύπος πονοκεφάλου που μπορεί να προκαλέσει άλλα συμπτώματα, όπως ναυτία, είναι ο δεύτερος πιο κοινός τύπος χρόνιου πόνου. Οι ειδικοί δεν είναι σίγουροι τι ακριβώς τους προκαλεί, αλλά «μπορεί να προκληθούν από γεγονότα όπως η κακή στάση του σώματος, η μυϊκή ένταση, η αφυδάτωση, η έμμηνος ρύση, το άγχος, οι καιρικές αλλαγές και ορισμένες τροφές, όπως η σοκολάτα.

Πιθανή χρονική περίοδος να συμβεί: Μεταξύ 20 και 60 ετών.

Ανακουφίστε τον πόνο: Εάν ο πονοκέφαλος σας εντοπίζεται μόνο στο μέτωπο και στην περιοχή των κροτάφων μπορεί να είναι πονοκέφαλος τάσης, δηλαδή ο απλός πονοκέφαλος.

FREZYDERM
atoprel

EMOLLIENT BAUME

Μαλακτική κρέμα για την περιποίηση της πολύ ξηρής, ευαίσθητης, εύθραυστης επιδερμίδας και με ατοπική προδιάθεση

Ένα βάλσαμο αναλίπανσης και ενυδάτωσης της έντονα ξηρής και αντιδραστικής επιδερμίδας. Με υψηλό ποσοστό λιπιδίων που τη φροντίζουν εντατικά και με προσεκτικά επιλεγμένα συστατικά υψηλής εξειδίκευσης που δημιουργούν ένα film προστασίας. Αραιώνει τη συχνότητα εμφάνισης έντονης ξηρότητας και βελτιώνει την τραχύτητα και την αίσθηση τραβήγματος.

41% Αύξηση Ενυδάτωσης*

22% Επαναφορά Δερματικού Φραγμού*

14% Μείωση Ερεθισμού*

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΗ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΟΤΗΤΑ

Για βρέφη, παιδιά και ενήλικες

*Atoprel Emollient Baume – bio 238-102016mo9f-1. 20 Εθελοντές (18-60 ετών) με ιστορικό ήπιας έως μέτριας Ατοπικής Δερματίτιδας και δέρμα ευαίσθητο και ξηρό. Εφαρμογή ATOPREL EMOLLIENT BAUME πρωί και βράδυ για 28 ημέρες.

Παυσίπονα όπως η ιβουπροφαίνη (Nurofen 400 mg μαλακή κάψουλα) μπορεί να προσφέρουν ανακούφιση άμεσα από τον πόνο. Ο γιατρός σας μπορεί επίσης να συστήσει συνδυασμό ιβουπροφαίνης με κάποιο συνταγογραφούμενο φάρμακο εάν πάσχετε από ημικρανίες.

2. Πόνος στη μέση

Είναι ο πιο κοινός τύπος χρόνιου πόνου. «Εάν είστε κάτω των 50 ετών και δεν είχατε τραυματισμό στην πλάτη, ο πόνος στην πλάτη σας είναι πιθανότατα το αποτέλεσμα του να κάνετε μεγάλες διατάσεις. Αυτό ασκεί υπερβολική πίεση στους δίσκους στην πλάτη σας» Οι ηλικιωμένοι, από την άλλη πλευρά, είναι πιο πιθανό να έχουν πόνο στην πλάτη από καταστάσεις όπως η αρθρίτιδα.

Πιθανή χρονική περίοδος να συμβεί: Κατά τη διάρκεια των 30 και 40 ετών, αλλά μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε ηλικία.

Ανακουφίστε τον πόνο: Με προπόνηση ενδυνάμωσης και ασκήσεις για την καρδιά. «Αυξάνουν τη ροή του αίματος και σας βοηθούν να χτίσετε τους μυς, οι οποίοι υποστηρίζουν τη σπονδυλική σας στήλη. Και αυτό μειώνει την πίεση». Ξεκινήστε αργά και δείτε έναν επαγγελματία αν δεν είστε σίγουροι τι είδους ασκήσεις να κάνετε.

Η φυσικοθεραπεία είναι μια άλλη επιλογή. Ο φυσικοθεραπευτής σας μπορεί να σας δείξει ασκήσεις που μπορεί να σας βοηθήσουν να κινηθείτε καλύτερα και να ανακουφίσετε τον πόνο.

Τα μη συνταγογραφούμενα φάρμακα όπως η ιβουπροφαίνη (Nurofen 400 mg μαλακή κάψουλα) μπορεί επίσης να βοηθήσουν καθώς προσφέρουν ανακούφιση του πόνου ενώ συμβάλλουν στη μείωση της φλεγμονής.

Μερικοί άνθρωποι βρίσκουν ότι η χρήση θερμαντικού μαξιλαριού ανακουφίζει επίσης τον πόνο. Επικοινωνήστε με τον γιατρό σας εάν έχετε έντονο πόνο στην πλάτη ή εάν πονάτε για περισσότερο από μια εβδομάδα.

3. Οστεοαρθρίτιδα

Αυτή η κοινή πάθηση συμβαίνει όταν ο προστατευτικός χόνδρος μεταξύ της άρθρωσης και του οστού σας σπάσει, προκαλώντας πόνο σε αυτές τις αρθρώσεις, όπως τα χέρια, τα γόνατα και τα ισχία, ενώ συνοδεύεται και από φλεγμονή. Η οστεοαρθρίτιδα είναι συχνά το αποτέ-

λεσμα αλλαγών που σχετίζονται με την ηλικία ή τραυματισμό ή φθορά από ένα άθλημα ή άλλη δραστηριότητα.

Πιθανή χρονική περίοδος να συμβεί: 45-70 ετών Το 33% των ενηλίκων άνω των 60 ετών έχουν οστεοαρθρίτιδα.

Ανακουφίστε τον πόνο: Θα πρέπει να παραμείνετε σωματικά δραστήριοι. Διατηρεί την κυκλοφορία του αίματος, κάτι που μπορεί να κρατήσει τις αρθρώσεις σας υγιείς και να μειώσει τον πόνο. Και ενισχύει τους μύες γύρω από την άρθρωση, αφαιρώντας την πίεση από την άρθρωση και τα οστά.

Εάν είστε αρχάριοι στην άσκηση ή έχετε σοβαρή αρθρίτιδα, μιλήστε πρώτα με το γιατρό σας.

Άλλη επιλογή θεραπείας; Μερικοί άνθρωποι ανακουφίζονται, εφαρμόζοντας θερμότητα όταν οι αρθρώσεις τους είναι δύσκαμπτες και παγοκύστη όταν είναι πρησμένες. Τα φάρμακα που παίρνετε δια στόματος ή οι διάφορες κρέμες μπορεί επίσης να βοηθήσουν. Μιλήστε με τον γιατρό σας. Μπορεί να προτείνουν παυσίπονα χωρίς ιατρική συνταγή όπως είναι η ιβουπροφαίνη που βοηθά στην ανακούφιση του πόνου και δρα ενάντια στη φλεγμονή.

4. Πόνος αρθρώσεων

Ο πόνος που είναι αισθητός σαν να είναι μέσα ή γύρω από τις αρθρώσεις -- και που δεν είναι το αποτέλεσμα της Οστεοαρθρίτιδας -- είναι συνήθως τενοντίτιδα. «Αυτή είναι μια φλεγμονή του τένοντα, που είναι μια ζώνη ιστού που συνδέει τους μύες σας με τα οστά σας», εξηγεί. (Με την αρθρίτιδα, είναι συνήθως δύσκολο ή επώδυνο να κινείσαι. Με τενοντίτιδα, όσο περισσότερο κινείσαι, τόσο περισσότερο πόνο έχεις.) Συχνά προκαλείται από δραστηριότητες που περιλαμβάνουν επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως η ενασχόληση με την κηπουρική και το φτυάρισμα.

Πιθανή χρονική περίοδος να συμβεί: Πάνω από την ηλικία των 40. Καθώς μεγαλώνετε, οι τένοντες σας γίνονται λιγότερο ελαστικοί και είναι πιο επιρρεπείς σε τραυματισμούς.

Ανακουφίστε τον πόνο: Χρησιμοποιήστε την μέθοδο R.I.C.E., που σημαίνει ξεκούραση, πάγος, συμπίεση και ανύψωση. Κάντε ένα διάλειμμα από δραστηριότητες που επιδεινώνουν την άρθρωση σας. Βάλτε μια παγοκύστη στην περιοχή που πονάει. Τυλίξτε το σε έναν επίδεσμο και στηρίξτε την περιοχή (για παράδειγμα, βάλτε το πόδι σας σε ένα ή δύο μαξιλάρια αν πονάει το γόνατό σας). Πάρτε ένα μη στεροειδές αντιφλεγμονώδες φάρμακο, όπως η ιβουπροφαίνη (Nurofen) για να ανακουφίσετε τη φλεγμονή. Μιλήστε με το γιατρό σας εάν δεν βελτιωθείτε μετά από μια εβδομάδα.

5. Πυελικός Πόνος

Μία στις επτά γυναίκες μεταξύ 18 και 50 ετών παθαίνει χρόνιο πυελικό πόνο. Μπορεί να αισθάνεται οξύ ή αμβλύ πόνο. Είναι πόνος που δεν προκαλείται από την περίοδό σας. Μπορεί να είναι αποτέλεσμα άλλης πάθησης, όπως η ενδομητρίωση ή το σύνδρομο ευερέθιστου εντέρου.

Πιθανή χρονική περίοδος να συμβεί: Από 18 έως 50 ετών.

Ανακουφίστε τον πόνο: Τα παυσίπονα που χορηγούνται χωρίς ιατρική συνταγή μπορούν να βοηθήσουν. Αλλά καλέστε το γιατρό σας εάν έχετε πόνο κάτω από τη ζώνη που διαρκεί περισσότερο από μερικές ημέρες. Μην περιμένετε μέχρι να γίνει αφόρητος.

Η θεραπεία που χρειάζεστε εξαρτάται από την αιτία του πυελικού σας πόνου. Μπορεί να περιλαμβάνει φυσικοθεραπεία και μη συνταγογραφούμενα παυσίπονα όπως η ιβουπροφαίνη (Nurofen 400 mg μαλακές κάψουλες) ή μυοχαλαρωτικό φάρμακο.

Καθώς ο πληθυσμός των ανεπτυγμένων χωρών γερνά, παρατηρείται αύξηση του επιπολασμού των καταστάσεων που σχετίζονται με επίμονο πόνο σε όλους τους τομείς περίθαλψης.1

Μελέτες που βασίζονται σε έρευνες στην Ευρώπη δείχνουν ότι η επίπτωση του χρόνιου πόνου αυξάνεται με την ηλικία, με εκτιμώμενο επιπολασμό να κυμαίνεται από 38 έως 60% σε άτομα άνω των 65 ετών. 1

Παρά τον υψηλό επιπολασμό των επώδυνων καταστάσεων σε όλες τις ηλικίες και ιδίως στις μεγαλύτερες, δεν έχουν αναπτυχθεί ειδικές οδηγίες για τη διαχείριση του πόνου ενώ έχουν προταθεί μόνο γενικές συμβουλές. Γι αυτό είναι πάντα σημαντική η κλινική αξιολόγηση του πάσχοντος καθώς και η άμεση ανακούφισή του όταν ο πόνος τον ταλαιπωρεί.

Βιβλιογραφικές αναφορές

1. Tinnirello A, Mazzoleni S, Santi C. Chronic Pain in the Elderly: Mechanisms and Distinctive Features. Biomolecules. 2021 Aug 23;11(8):1256. doi: 10.3390/biom11081256. PMID: 34439922; PMCID: PMC8391112.

Σταύρος Ξηντάρας, Πρωταθλητής Ευρώπης & Βαλκανιονίκης (Αθλητική Ιαπωνική Ξιφασκία),
Εξειδικευθείς στην Ιατρική ψυχολογία & Αθλητικές επιστήμες
Διευθυντής του ερευνητικού Ινστιτούτου Spochan - Επιστημονικός Συνεργάτης ΕΛ.ΕΤ.ΕΜ

Εμμηνόπαυση & Αθλητισμός

Η εμμηνόπαυση διαγιγνώσκεται αφού έχουν περάσει 12 μήνες χωρίς έμμηνο ρύση και σηματοδοτεί το τέλος της αναπαραγωγικής περιόδου της γυναίκας. Η εμμηνόπαυση μπορεί να συμβεί στα 40 ή στα 50 , αλλά η μέση ηλικία είναι τα 51 έτη.

Η εμμηνόπαυση είναι μια φυσική βιολογική διαδικασία. Τα σωματικά και τα συναισθηματικά συμπτώματα της εμμηνόπαυσης μπορεί να διαταράξουν τον ύπνο σας, να μειώσουν την ενέργειά σας ή να επηρεάσουν τη συναισθηματική υγεία όπως την εμφάνιση έντονου stress, άγχους και κατάθλιψης.

Κατά την εμμηνόπαυση έχουμε συμπτώματα όπως οστική απώλεια, η οποία μπορεί να αυξήσει τον κίνδυνο κατάγματος.

Έχουμε πτώση των οιστρογόνων που επιφέρει αλλαγές στο μεταβολισμό των λιπιδίων και της χοληστερόλης και οδηγεί σε αύξηση βάρους μεταβάλλοντας τα σημεία εναπόθεσης του λίπους, απώλεια μυϊκής μάζας. Επηρεάζεται αρνητικά η υγεία της καρδιάς, αυξάνοντας κατά πολύ τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων. Εξάψεις, Οι νυχτερινές εφιδρώσεις μπορεί να σας ξυπνήσουν. Αλλάζει η διάθεση. Μπορεί να αισθάνεστε πιο κυκλοθυμικοί ή πιο ευερέθιστοι την περίοδο της εμμηνόπαυσης. Είναι πιθανό ότι το άγχος, οι οικογενειακές αλλαγές, όπως τα παιδιά που μεγαλώνουν ή οι ηλικιωμένοι γονείς, το ιστορικό κατάθλιψης ή το αίσθημα κόπωσης μπορεί να προκαλούν αυτές τις αλλαγές στη διάθεση.

Το πιο σημαντικό, μη αμφιλεγόμενο και απλό πράγμα που μπορεί και πρέπει να κάνει ο καθένας είναι να ασκείται.

Η άσκηση αυξάνει την καρδιοαναπνευστική λειτουργία. Εάν γίνεται τακτικά, μειώνει τους μεταβολικούς κινδύνους που σχετίζονται με τη μείωση των οιστρογόνων. Αυξάνει την HDL, μειώνει την LDL, τα τριγλυκερίδια και το ινωδογόνο. Υπάρχει ένα επιπλέον όφελος από τον μειωμένο κίνδυνο υψηλής αρτηριακής πίεσης, καρδιακών προσβολών και εγκεφαλικών επεισοδίων.

Η άσκηση μπορεί να βοηθήσει στη δημιουργία ελλείμματος θερμίδων και στην ελαχιστοποίηση της αύξησης βάρους στη μέση

FREZYDERM
IMMUNO

NEO

30 ΚΑΨΟΥΛΕΣ ΕΛΕΓΧΟΜΕΝΗΣ ΑΠΟΔΕΣΜΕΥΣΗΣ

Συμπλήρωμα διατροφής για την
ΕΝΙΣΧΥΣΗ ΤΟΥ ΑΝΟΣΟΠΟΙΗΤΙΚΟΥ ΣΥΣΤΗΜΑΤΟΣ

GLUTEN FREE ΧΩΡΙΣ ΓΛΟΥΤΕΝΗ · LACTOSE FREE ΧΩΡΙΣ ΛΑΚΤΟΖΗ

EFYCAPS TECHNOLOGY

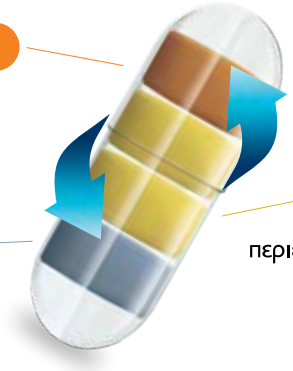
EFYCAPS® TECHNOLOGY

Καινοτομία που επιτρέπει την **ελεγχόμενη** τοπικά και χρονικά **απελευθέρωση** των **συστατικών** για:

- ΣΤΑΘΕΡΟΤΗΤΑ
- ΥΨΗΛΗ ΒΙΟΔΙΑΘΕΣΙΜΟΤΗΤΑ
- ΣΥΝΕΡΓΕΙΑ
- ΜΕΓΙΣΤΟ ΟΦΕΛΟΣ

ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΤΑΜΠΛΕΤΑ
βραδείας αποδέσμευσης στο **λεπτό έντερο:** 1
περιέχει **ΒΙΤΑΜΙΝΗ D3** 2000IU

ΜΠΛΕ ΤΑΜΠΛΕΤΑ
άμεσης αποδέσμευσης στο **στομάχι:** 4
περιέχει **ΣΕΛΗΝΙΟ** 55μg και **ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟ** 10mg



2&3 ΚΙΤΡΙΝΕΣ ΤΑΜΠΛΕΤΕΣ
άμεσης αποδέσμευσης στο **στομάχι:**
περιέχουν **ECHINACEA ANGUSTIFOLIA** 100mg

Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσια δόσης. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένη δίαιτας. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Δεν συνιστάται για παιδιά κάτω των 12 ετών. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Δεν χρησιμοποιείται μετά την ημερομηνία λήξης που αναγράφεται στο κάτω μέρος της συσκευασίας. Αρ. Γνωστοποίησης ΕΟΦ 115400/01.11.2022. Δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας. Υπεύθυνος κυκλοφορίας: FREZYDERM ABEE, Μενάνδρου 75, 104 37, Αθήνα, 210 5246900.

ηλικία.Αυξάνει την οστική μάζα. Η προπόνηση ενδυνάμωσης μπορεί να βοηθήσει στην αντιστάθμιση της μείωσης της οστικής πυκνότητας και στην πρόληψη της οστεοπόρωσης. Μειώνει επίσης τον πόνο στη μέση.

Έχει αποδειχθεί ότι βοηθά στη μείωση του στρες και στη βελτίωση της διάθεσης.Μπορεί να βοηθήσει στη μείωση των εξάψεων κτλ.

Οι ασκήσεις που μπορούν να βοηθήσουν στην οικοδόμηση και διατήρηση της οστικής πυκνότητας και μάζας είναι οι εξής:Χορός, αερόμπικ υψηλής πρόσκρουσης, τρέξιμο/τζόκινγκ, σχοινάκι, αναρρίχηση σκάλας και αθλήματα όπως τένις, μπάσκετ, βόλεϊ ή γυμναστική.

Περπάτημα (διάδρομος/εκτός), ελλειπτικά μηχανήματα προπόνησης, μηχανήματα σκαλοπατιών και αερόμπικ χαμηλής πρόσκρουσης. Προπόνηση με βάρη ή δύναμη ή ασκήσεις προπόνησης με αντίσταση: Συμπεριλάβετέ άρση βαρών, χρήση ελαστικών λωρίδων ή μηχανών με βάρη για άσκηση, χρησιμοποιώντας απλές λειτουργικές κινήσεις όπως ορθοστασία ή άρση του σωματικού βάρους.

Ασκήσεις ποδηλασίας, κολύμβησης, διατάσεων και ευλυγισίας. Αυτά θα πρέπει να περιλαμβάνονται ως συστατικά ενός ολοκληρωμένου προγράμματος άσκησης. Αυτά από μόνα τους δεν βοηθούν στο χτίσιμο των οστών.Συμπεριλάβετε ασκήσεις που βοηθούν στην ισορροπία της στάσης και της στάσης, για παράδειγμα, Tai Chi, sports Chanbara – Spochan (Αθλητική Ιαπωνική Ξιφασκία) κτλ.

Πηγές:

National Institute on Aging

Department of Obstetrics and Gynaecology, Pt. J N M Medical College and BRAM Hospital, Raipur (C.G.).

Department of Medicine, Pt. J N M Medical College and BRAM Hospital, Raipur (C.G.).

Intern, Pt. J N M Medical College and BRAM Hospital Raipur (C.G.).

Grove KA, Londeree BR. Bone density in postmenopausal women:

high impact vs low impact exercise. Med Sei Sports Exerc.

Muffet JK, Torgenson D, Bell-Syer S, Jackson D, Llewlyn-Phillips H, Farrin A, et al.

Randomized controlled trial of exercise for low back pain: clinical outcomes, costs and preferences.

adelco

Συμπλήρωμα Διατροφής

BEST IN PHARMACY AWARDS 2023
SILVER
ΚΑΛΥΤΕΡΟ ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ

Dianazen®

Sensoril®, Κράταιγος, Μαγνήσιο και Βιταμίνη B6

- **Προωθεί τη χαλάρωση και την ψυχική ευεξία μειώνοντας την κούραση και την κόπωση**
- **Έχει τονωτική-προσαρμοστική δράση**
- **Ρυθμίζει την ομαλή λειτουργία του καρδιαγγειακού συστήματος**
- **Συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος**

30 | ΕΠΙΚΑΛΥΜΜΕΝΑ ΔΙΣΚΙΑ

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 55924/25-05-2022. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας και δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. **Τηλ. Κέντρου Δηλητηριάσεων**: 2107793777

adelco
Εισαγωγή - διανομή
από την Adelco A.E.
Βιομηχανία Φαρμάκων & Καλλυντικών
Πειραιώς 37, 183 46 Μοσχάτο.
Τηλ.: 210 4819311-13
e-mail: info@adelco.gr, www.adelco.gr

PHARMALINE More than Health
Προϊόν της
Pharmaline Italy.

Κώστας Λούμος, Πρόεδρος Σωματείου « ΚΑΛΥΨΩ»

Ψυχολογική υποστήριξη:
μια σπουδαία βοήθεια για τον άνθρωπο με ψωρίαση

Η ψωρίαση είναι μία συχνή χρόνια, αυτοάνοση, δερματολογική ασθένεια. Πολύ συχνά συνοδεύεται από ψωριασική αρθρίτιδα, ή άλλες χρόνιες ασθένειες, ενώ η κατάθλιψη αποτελεί την πιο συχνή ψυχιατρική συννοσηρότητα. Οι πάσχοντες από ψωρίαση ή και ψωριασική αρθρίτιδα, τείνουν να αποφεύγουν τις κοινωνικές σχέσεις, καθώς έρχονται αντιμέτωποι με τον κοινωνικό στιγματισμό. Αργά ή γρήγορα όλες οι σχέσεις των πασχόντων επηρεάζονται από την χρονιότητα και την εξέλιξη της νόσου και την ψυχολογική επιβάρυνση. Προσωπικές, σεξουαλικές, φιλικές, οικογενειακές, επαγγελματικές, κοινωνικές σχέσεις βάλλονται. Ο πάσχων ενδέχεται να αισθάνεται μόνος, ανήμπορος και απομονωμένος. Χάνει την ελπίδα και την πίστη στους ανθρώπους και τη ζωή.

Η ψωρίαση επηρεάζεται από ψυχολογικούς παράγοντες, και στην εμφάνιση και στις εξάρσεις της νόσου.

Είναι σημαντικό οι πάσχοντες από ψωρίαση να απολαμβάνουν ένα υποστηρικτικό περιβάλλον και να αρχίσουν να διαχειρίζονται τις επιπτώσεις της νόσου, ώστε να συνεχίσουν να ατενίζουν με αισιοδοξία για το μέλλον και να ζουν δημιουργικά της ζωή τους.

Η συμμετοχή σε ομάδες υποστήριξης και τα ατομικά ραντεβού με ειδικούς επιστήμονες μπορούν να βοηθήσει προς αυτή τη κατεύθυνση.

Μία ομάδα Ψυχικής & Σωματικής έκφρασης μπορεί να διαπραγματεύεται τις δυσκολίες οι οποίες προκύπτουν από την ψωρίαση ή τη ψωριασική αρθρίτιδα, αλλά και όποιο άλλο θέμα σχετίζεται με τη διαχείριση της καθημερινότητας. Με τη χρήση ασκήσεων προσωπικής ανάπτυξης και παιχνίδια ρόλων και αυτοσχεδιασμού οι συμμετέχοντες μπορούν να κατανοήσουν καλύτερα τον εαυτό τους και τους άλλους.

Μία διαδικτυακή ομάδα μπορεί επίσης να διαπραγματεύεται τις δυσκολίες οι οποίες προκύπτουν από την ψωρίαση ή τη ψωριασική αρθρίτιδα, αλλά και όποιο άλλο θέμα σχετίζεται με τη διαχείριση της καθημερινότητας. Η διαδικτυακή ομάδα αφορά σε ανθρώ-

adelco

BEST IN PHARMACY AWARDS 2021
GOLD

Liovital® AD

Βιταμίνες A - B1 - D - E
Μουρουνέλαιο
Γύρη και Βασιλικός πολτός
Γλυκίνη και Ψευδάργυρος

Συμπλήρωμα Διατροφής

- **Συμβάλλει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των βλεννογόνων και στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος**
- **Συμβάλλει στη φυσιολογική απορρόφηση του ασβεστίου, του φωσφόρου και συνεισφέρει στη διατήρηση της φυσιολογικής κατάστασης των οστών**
- **Συμβάλλει στη φυσιολογική γνωσιακή λειτουργία**
- **Συνεισφέρει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος, των μεταβολικών διεργασιών για την παραγωγή ενέργειας και στην προστασία των κυττάρων από το οξειδωτικό στρες**
- **Περιέχει ουσίες με υψηλή διατροφική αξία**
- **Χωρίς γλουτένη**

10 | ΦΙΑΛΙΔΙΑ ΜΟΝΗΣ ΔΟΣΗΣ
ΓΙΑ ΣΤΟΜΑΤΙΚΗ ΧΡΗΣΗ
ΜΕ ΠΡΟΓΕΜΙΣΜΕΝΟ ΠΩΜΑ

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 76384/23-07-2020. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης δίαιτας και δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου.

adelco

Εισαγωγή - διανομή από την Adelco Α.Ε.
Βιομηχανία Φαρμάκων & Καλλυντικών
Πειραιώς 37, 183 46 Μοσχάτο, Τηλ. 210 4819311-13
e-mail: info@adelco.gr, www.adelco.gr

PHARMALINE
More than Health

Προϊόν της Pharmaline Italy

που με ψωρίαση απ' όλη την Ελλάδα, που θέλουν να βρουν διαδικτυακά μια ομάδα δημιουργικής έκφρασης των συναισθημάτων τους, δίνοντας μία διέξοδο στην καθημερινότητά τους και μια αίσθηση του ανήκειν.

Οφέλη που αποκομίζουν οι συμμετέχοντες στις ομάδες είναι:

- Μαθαίνουν να αναγνωρίζουν και να μοιράζονται τα συναισθήματά τους
- Αναπτύσσουν την ομαδικότητά τους
- Ενισχύουν την κοινωνικότητά τους και την αίσθηση του ανήκειν σε μία ομάδα με κοινό σκοπό
- Γνωρίζουν καλύτερα τον εαυτό τους
- Θέτουν νέους υγιείς και δημιουργικούς στόχους
- Τονώνεται η αυτοπεποίθησή τους
- Διαχειρίζονται καλύτερα το άγχος της καθημερινότητας

Η συμμετοχή επίσης σε μία Λέσχης Φιλίας, δηλαδή μία ομάδα ανθρώπων που τους ενώνει η ψωρίαση μπορεί να έχει ευεργετικά αποτελέσματα για τους ανθρώπους με ψωρίαση αλλά και για τους ανθρώπους του περιβάλλοντός τους. Όχι μόνο γιατί «το πιο σπουδαίο σε σχέση με τους καινούργιους φίλους είναι ότι φέρνουν νέα ενέργεια στην ψυχή σου» σύμφωνα με τη Shaunna Rodriguez αλλά και γιατί βοηθά ανθρώπους με ψωρίαση και ψωριασική αρθρίτιδα να ξεπεράσουν τις όποιες αναστολές τους στις κοινωνικές τους επαφές . Γράφει χαρακτηριστικά η Maρία. «Κοιτάζω τους αγκώνες μου που έχουν ανοίξει από την ψωρίαση και ντρέπομαι. Πώς θα πάω με την φίλη μου για ποτό; Πώς θα με αντιμετωπίσει η καινούργια παρέα που θα μου συστήσουν; Θα κοιτάζουν διακριτικά ή περίεργα τα χέρια μου; Μήπως θα αποφεύγουν ακόμα και την χειραψία από φόβο μην είναι κάτι κολλητικό; Άντε πάλι να εξηγείς ότι είναι αυτοάνοση δερματική πάθηση και δεν μεταδίδεται...».

Κάπως έτσι αντιμετωπίζουν οι άνθρωποι με ψωρίαση τις σχέσεις τους· με φόβο, διστακτικότητα, ντροπή και κάπως έτσι, πολλές φορές, τους αντιμετωπίζει ο κοινωνικός τους περίγυρος με απορία, φόβο ίσως και με απέχθεια.

Μία Λέσχη Φιλίας βοηθάει στη κοινωνικοποίηση των ασθενών δίνοντάς του; Την ευκαιρία να απολαμβάνουν ως μία μεγάλη παρέα πολιτιστικά και κοινωνικά δρώμενα και κάθε τι άλλο αυτοί επιλέγουν.

Pharmex

EUBOS

MEDICAL
SKIN CARE

NEW PRODUCT
NEW
SENSITIVE CARE RANGE

SENSITIVE CARE

ULTRA REPAIR & PROTECT

Καταπραϋντική και αναπλαστική κρέμα χεριών που προσφέρει εγγυημένη ανακούφιση σε ξηρά και σκασμένα χέρια.
Μειώνει άμεσα την αίσθηση τραβήγματος και κνησμού σε τραχιές περιοχές.
Ιδανική για χρήση μετά από συχνό πλύσιμο και απολύμανση χεριών
και για εφαρμογή κάτω από γάντια.
Κατάλληλη και για ελαφρά εγκαύματα.
Απορροφάται αμέσα και δεν αφήνει αίσθηση λιπαρότητας.

ANTI-CHAPPING
FORMULA

Κατάλληλη για Vegan

0%
Μικροπλαστικά σωματίδια
Άρωμα
PEG
Ορυκτέλαια
Σιλικόνες

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, T: 210 5199200, E-mail: info@pharmex.gr

www.eubos.gr

HEALTH EXPO

Πώς να **διαχειριστώ**
τις **ελλείψεις φαρμάκων;**

Πώς να βρω το **κατάλληλο**
προσωπικό;

Πώς να **κινητοποιήσω**
την **ομάδα** μου;

Πώς να **αξιοποιήσω** την
ψηφιακή τεχνολογία;

Πώς να **ανταγωνιστώ** τα μεγάλα
φαρμακεία και **e-shops**;

Μήπως θα βρω απαντήσεις στη **15η Health Expo Athens;**

Αξίζει να είστε στη **15η Health Expo Athens:**

- *Για να πάρετε ιδέες για λύσεις στα καθημερινά σας προβλήματα*
- *Για να εμπλουτίσετε τις επιστημονικές σας γνώσεις, ώστε να εξυπηρετείτε καλύτερα τους ασθενείς - πελάτες σας*
- *Για να επισκεφτείτε το New Brands Village και να ανακαλύψετε νέες μάρκες που θα σας διαφοροποιήσουν*
- *Για να ενισχύσετε την εμπορική σας συνεργασία με τις εταιρίες - εκθέτες*
- *Για να βρεθείτε με παλιούς και νέους συναδέλφους και να ανταλλάξετε απόψεις*

HEALTH EXPO

15η HEALTH EXPO ATHENS

24 - 25 ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΥ 2024

ΜΕΓΑΡΟ ΔΙΕΘΝΕΣ ΣΥΝΕΔΡΙΑΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΑΘΗΝΩΝ
Βασ. Σοφίας & Κόκκαλη,
115 21 Αθήνα

Η Εκδήλωση - Θεσμός στον Χώρο της Υγείας Επιστρέφει για 15η Χρονιά!

Θεματικές Ενότητες πάνω στις οποίες θα επικεντρωθεί το Πρόγραμμα Ομιλιών:

Επιστημονικό Πρόγραμμα

- 8ο Επιστημονικό Συνέδριο Φαρμακευτικής Φροντίδας της ΕΦΕ
- 2ο Συμπόσιο Νοσοκομειακών Φαρμακοποιών της ΠΕΦΝΙ
- 6η Επιστημονική Ημερίδα της ΕΛΕΝΕΠΥ

Επιχειρηματικότητα και Εξελίξεις στο Επάγγελμα

- Επιχειρηματικότητα
- Ψηφιακή Στρατηγική

Εργαστήρια

New Brands Concepts

www.HealthExpo.gr

Διοργάνωση
ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ

Με τη Συμμετοχή
Π.Ε.Φ.Ν.Ι. ΕΛΕΝΕΠΥ

Με την Υποστήριξη
PHARMACY management ΧΑΙ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

ΧΑΡΑΜΗ ΑΕ
Ενδυναμώνουμε την Επικοινωνία Υγείας

Λ. Βουλιαγμένης 272 Β • 173 43 Άγ. Δημήτριος - Αθήνα
Τ. 210 984 3274 • info@Charami-SA.gr

από τον **Δρ. Σωτήριο Γ. Σιδέρη, MSc., PhD.**
Βιολόγος, Νοσοκομειακός Φαρμακοποιός Ε.Σ.Υ

Η ΦΥΣΙΚΗ ΕΠΙΛΟΓΗ (NATURAL SELECTION) ΩΣ ΔΥΝΑΜΗ ΖΩΗΣ ΚΑΤΕΥΘΥΝΕΙ ΤΗΝ ΕΞΕΛΙΞΗ ΤΩΝ ΕΙΔΩΝ…

Ο Άγγλος φυσιολάτρης και φυσιοδίφης Κάρολος Δαρβίνος ανέπτυξε την ιδέα της φυσικής επιλογής έπειτα από ένα πενταετές ταξίδι με το πλοίο Beagle, που έγινε με σκοπό τη μελέτη φυτών, ζώων και απολιθωμάτων στη Νότια Αμερική και σε νησιά του Ειρηνικού. Το 1859, διατύπωσε τη θεωρία της φυσικής επιλογής και την έκανε γνωστή στον κόσμο μέσα από το βιβλίο του ''Περί της Καταγωγής Των Ειδών'', On the Origin of Species.

Η φυσική επιλογή είναι μια παθητική και συνάμα δυναμική διαδικασία, μέσω της οποίας τα άτομα που απαρτίζουν τους φυσικούς πληθυσμούς των ειδών, αξιολογούνται διαρκώς ως προς την ικανότητα προσαρμογής που τους προσφέρουν τα χαρακτηριστικά που διαθέτουν, σε δεδομένο κάθε φορά περιβάλλον.

Στα διάφορα οικοσυστήματα, τα άτομα σε κάθε φυσικό πληθυσμό, διαφέρουν μεταξύ τους τόσο στα εξωτερικά χαρακτηριστικά τους, όσο και στο βιοχημικό προφίλ που τα χαρακτηρίζει και επίσης εμφανίζουν διαφορετικές συμπεριφορές. Οι παραπάνω διαφορές είναι αποτέλεσμα της λεγόμενης γενετικής ποικιλομορφίας, που χαρακτηρίζει τους φυσικούς πληθυσμούς. Η γενετική ποικιλομορφία έχει να κάνει με τις διαφορετικές παραλλαγές χαρακτηριστικών που συναντά κανείς σε διαφορετικά άτομα ενός πληθυσμού, που συνυπάρχουν και αλληλεπιδρούν σε ορισμένο βιότοπο. Αυτές οι διαφορετικές παραλλαγές, είναι αποτέλεσμα της ύπαρξης αντίστοιχων γενετικών παραλλαγών σε γονίδια που σχετίζονται με αυτά τα χαρακτηριστικά. Το σύνολο όλων των διαφορετικών παραλλαγών όλων των γονιδίων ενός πληθυσμού, αποτελούν αυτό που ονομάζουμε γονιδιακή δεξαμενή του πληθυσμού.

Οι διαφορετικές παραλλαγές προκύπτουν με ποικίλους μηχανισμούς, που δρουν στα πλαίσια της λειτουργίας του οικοσυστήματος. Ορισμένοι από αυτούς είναι, οι τυχαίες γενετικές μεταλλάξεις, το «ανακάτωμα» και ο συνδυασμός γενετικού υλικού, όπως προκύπτει από την αμφιγονική αναπαραγωγή (είδη με δυο γονείς διαφορετικού φύλου) των περισσοτέρων ειδών, η γεωγραφική απομόνωση, που συνήθως συνοδεύει βίαια γεωλογικά γεγονότα (σεισμός, ηφαιστειακή δραστηριότητα) και παράγουν γενετικές απομονώσεις οδηγώντας σε ειδογένεση (δημιουργία νέου είδους).

Οι παραπάνω παραλλαγές αξιολογούνται στο εκάστοτε περιβάλλον, σχετικά με το προσαρμοστικό πλεονέκτημα που προσφέρουν ή όχι στα άτομα-φορείς τους. Εάν και εφόσον τα τροποποιημένα και νέα αυτά γνωρίσματα, ενισχύουν την ικανότητα επιβίωσης των φορέων τους, τότε αυτομάτως οι φορείς υπόκεινται σε θετική επιλογή, εφόσον πλεονεκτούν και είναι ανταγωνιστικότεροι άλλων ατόμων, που δε διαθέτουν τα συγκεκριμένα νέα γνωρίσματα.

Αντιθέτως, αν τα νέα χαρακτηριστικά δημιουργούν μειονέκτημα στους φορείς τους, αυτοί ως μειονεκτούντες, υστερούν σε ισχύ κατά τη διεκδίκηση τροφής και συντρόφου και έτσι με το πέρασμα του χρόνου, γονίδια, αλλά και άτομα-φορείς θα χαθούν από τον πληθυσμό και τα «άστοχα» νέα γονίδια, μακροπρόθεσμα θα εξαφανιστούν από τη γονιδιακή δεξαμενή του πληθυσμού.

Η φυσική επιλογή μπορεί να οδηγήσει και σε ειδογένεση, όπου από ένα είδος δημιουργείται ένα νέο και σαφώς διαφορετικό είδος. Είναι μια από τις διαδικασίες που τροφοδοτούν την εξέλιξη και βοηθά στην εξήγηση της ποικιλομορφίας της ζωής στη Γη.

Ο Δαρβίνος επέλεξε το όνομα φυσική επιλογή σε αντίθεση με την «τεχνητή επιλογή» ή την επιλεκτική αναπαραγωγή που ελέγχεται από τον άνθρωπο.

Ο Δαρβίνος και άλλοι επιστήμονες της εποχής του υποστήριξαν ότι μια διαδικασία παρόμοια με την τεχνητή επιλογή συμβαίνει αενάως στη φύση, χωρίς καμία ανθρώπινη παρέμβαση. Υποστήριξε, ότι η φυσική επιλογή εξηγούσε τον τρόπο με τον οποίο μια μεγάλη ποικιλία μορφών ζωής αναπτύχθηκε με την πάροδο του χρόνου, από έναν μόνο κοινό πρόγονο, εισάγοντας την έννοια της διαδοχής των ειδών και των εξελικτικών γραμμών.

Η κοινή εξελικτική πορεία και η διαδοχή των ειδών, καθώς και η ύπαρξη κοινών προγονικών μορφών, πιστοποιούνται και από την παρουσία

ορισμένων βιοχημικών συστατικών-δεικτών, οι οποίοι λόγω της κρισιμότητάς τους για την ίδια τη ζωή δεν επιδέχτηκαν μεταβολές και διατηρήθηκαν αμετάβλητες σε είδη που απέχουν πολύ στην εξελικτική κλίμακα. Οι φορείς τέτοιων θνησιγενών μεταλλάξεων αφανίστηκαν μαζί με τα «μη επιτυχημένα γονίδια».

Ο Δαρβίνος δε γνώριζε ότι υπήρχαν γονίδια, αλλά μπορούσε να δει ότι πολλά χαρακτηριστικά είναι κληρονομήσιμα, δηλαδή κληροδοτούνται από τους γονείς στους απογόνους.

Οι μεταλλάξεις είναι αλλαγές στη δομή των γονιδίων και «τροφοδοτούν» τη φυσική επιλογή με υλικό προς αξιολόγηση. Οι μεταλλάξεις μπορεί να είναι τυχαίες (για παράδειγμα, όταν ο πολλαπλασιασμός των κυττάρων συνοδεύεται από κάποιο σφάλμα κατά την αντιγραφή του DNA) ή να συμβαίνουν ως αποτέλεσμα έκθεσης σε ορισμένο περιβαλλοντικό παράγοντα, όπως επιβλαβείς χημικές ουσίες ή ακτινοβολία. Οι μεταλλάξεις μπορεί να είναι επιβλαβείς, ουδέτερες ή μερικές φορές χρήσιμες, με αποτέλεσμα ένα νέο και δυνητικά θετικά αξιολογήσιμο χαρακτηριστικό. Όταν συμβαίνουν μεταλλάξεις στα γεννητικά κύτταρα (ωάρια και σπερματοζωάρια στους ζωικούς οργανισμούς), αυτές μπορούν να μεταβιβαστούν στους απογόνους.

Η εξαφάνιση ορισμένων ειδών ή/και η κυριαρχία κάποιων άλλων μπορεί και να οφείλονται σε ραγδαίες περιβαλλοντικές αλλαγές. Εάν το περιβάλλον αλλάξει γρήγορα, ορισμένα είδη μπορεί να μην είναι σε θέση να προσαρμοστούν αρκετά γρήγορα μέσω της φυσικής επιλογής. Έτσι οδηγούνται λόγω προσαρμοστικής υστέρησης σε μειονεξία και σε σταδιακό εκφυλισμό και μακροπρόθεσμα σε απομείωση των πληθυσμών τους.

Μέσω της μελέτης των απολιθωμάτων, γνωρίζουμε ότι πολλοί από τους οργανισμούς που ζούσαν κάποτε στη Γη έχουν πλέον εξαφανιστεί. Οι δεινόσαυροι είναι ένα παράδειγμα. Ένα χωροκατακτητικό είδος, ένας παρασιτικός οργανισμός, μια καταστροφική περιβαλλοντική αλλαγή ή ένας εξαιρετικά επιτυχημένος θηρευτής, μπορούν θεωρητικά κατά μόνας ή και σε συνδυασμούς να συμβάλουν στην εξαφάνιση ειδών. Σήμερα, ανθρώπινες ενέργειες, όπως η παράνομη θήρευση και η καταστροφή ή αλλοίωση των φυσικών βιοτόπων, αλλά και η ταχύτατα εξελισσόμενη και επιδεινούμενη κλιματική κρίση, (απότοκο και αυτή της ανεξέλεγκτης ανθρώπινης δραστηριότητας) είναι οι κύριες αιτίες εξαφανίσεων ειδών.

Επειδή κάθε είδος διαδραματίζει ορισμένο και αναντικατάστατο λειτουργικό ρόλο, ως κομμάτι της βιοκοινότητας των οικοσυστημάτων, κατέχοντας συγκεκριμένο οικολογικό θώκο, ο αφανισμός του θέτει σε κίνδυνο την ίδια την ύπαρξη του οικοσυστήματος, καθώς καταρρέουν λεπτές ισορροπίες, που απορρέουν κυρίως από τις τροφικές σχέσεις των διαφορετικών πληθυσμών στα φυσικά οικοσυστήματα.

Η αυξημένη βιοποικιλότητα αποτελεί κρίσιμο «δείκτη υγείας» σε κάθε οικοσύστημα και η μείωσή της, συνοδεύεται από υποβάθμιση της καλής λειτουργίας του, καθώς του στερεί τη δυνατότητα «ελιγμών» και προσαρμογής σε ενδεχόμενες περιβαλλοντικές μεταβολές.

Με άλλα λόγια, πτωχή γονιδιακή δεξαμενή για ένα οικοσύστημα, συνεπάγεται και μειωμένη ικανότητα αντίδρασης και προσαρμογής των πληθυσμών σε οιαδήποτε μεταβολή του περιβάλλοντος, γεγονός που μπορεί να βάλλει ευθέως κατά της βιωσιμότητας του οικοσυστήματος.

πηγή: **www.ofarmakopoiosmou.gr**

Το φασκόμηλο είναι ένας αειθαλής θάμνος, ποώδους ανάπτυξης και αρωματικός. Άλλα ονόματα για το φασκόμηλο είναι το «φασκόμηλο του μήλου» και «Salvia officinalis». Ανήκει στην οικογένεια δυόσμου, όπως και άλλα βότανα σαν τη ρίγανη, το δεντρολίβανο, το βασιλικό και το θυμάρι.

ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

Ένα βότανο με σημαντικές ιδιότητες

HELENVITA

Με Βιταμίνες C και D, Ψευδάργυρο, Εχινάκεια, Σαμπούκο, Κισσό, Πρόπολη

Συμπλήρωμα διατροφής σε αναβράζουσα μορφή με **πολυδύναμο συνδυασμό** συστατικών.
Οι βιταμίνες C, D και ο ψευδάργυρος συμβάλλουν στη φυσιολογική λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Συστατικά	Ημερήσια δόση (1 δισκίο)	% ΣΗΔ
Vitamin C	500mg	625
Vitamin D	10μg	200
Zinc	10mg	100
Selenium	55μg	100
Echinacea aerial part extract	100mg	-
Sambucus flower extract	50mg	-
Ivy herb extract	50mg	-
Propolis extract	50mg	-

*ΣΗΔ = Συνιστώμενη ημερήσια δόση

Με γεύση βατόμουρο

Χωρίς ζάχαρη

Χωρίς γλουτένη

Με γλυκαντικά

Προειδοποιήσεις: Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μίας ισορροπημένης δίαιτας. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Το προϊόν αυτό δεν προορίζεται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία της ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από τα μικρά παιδιά. Η υπερβολική κατανάλωση μπορεί να έχει καθαρτική δράση.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 51972 /17-5-2023 **Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης.**

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, T: 210 5199200, E-mail: info@pharmex.gr

www.helenvita.com

SCAN ME

Το ύψος του φασκόμηλου ποικίλει από τα 20 έως και τα 60 εκατοστά. Το κατώτερο μέρος είναι ξυλώδες. Η πάνω επιφάνεια των τετραγωνικών κλάδων καλύπτεται με βελούδινο τρίχωμα. Τα φύλλα του είναι μεγάλα, ωοειδή και το χρώμα τους είναι γκριζοπράσινο. Τα άνθη του είναι μπλε – βιολετί. Αυτά που χρησιμοποιούνται περισσότερο είναι τα αποξηραμένα φύλλα και τα άνθη του.

Το φασκόμηλο είναι ένα από τα πιο χαρισματικά και πλούσια σε ιδιότητες βότανα της Ελλάδος. Η φασκομηλιά εντοπίζεται στα περισσότερα μέρη της Ελλάδας, αλλά κατά κύριο λόγο στη Νότια Ελλάδα. Έχουν βρεθεί περίπου 20 είδη φασκόμηλου. Ευδοκιμεί στις ηλιόλουστες και πετρώδεις περιοχές. Στο Άγιο Όρος, το καλλιεργούν συστηματικά, καθώς είναι απαραίτητο για την περίθαλψη και για το χειμώνα. Στη χώρα μας, είναι τόσο διαδεδομένο, που οι Γάλλοι το αποτελούν το «τσάι της Ελλάδας». Το φασκόμηλο είναι έντονα αρωματικό και για αυτό χρησιμοποιείται σε μικρές ποσότητες. Είναι πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά και ενώσεις και οι χρήσεις του είναι ποικίλες.

Φασκόμηλο: Ιστορία

Το φασκόμηλο χρησιμοποιείται αποξηραμένο, σε αφέψημα ή ως έλαιο για τις θεραπευτικές του δράσεις από την αρχαιότητα και παλιότερα. Το βοτανικό όνομα Σάλβια προέρχεται από το λατινικό «salvere», που σημαίνει «θεραπεύω», γεγονός που υποδεικνύει θεραπευτικές ιδιότητες. Ήδη οι Άραβες πίστευαν ότι το φασκόμηλο μπορεί να θεραπεύσει τα πάντα. Ο Καρλομάγνος είχε δώσει εντολή, να φυτεύεται στους λαχανόκηπους και τους κήπους των μοναστηριών. Οι Λατίνοι το θεωρούσαν το ιερό φυτό της αθανασίας και το χρησιμοποιούσαν σε τελετές. Οι Κινέζοι από την άλλη, το αποκαλούν «ελληνικό βραστάρι» και το θεωρούν καλύτερο από το τσάι.

Φασκόμηλο: Θρεπτική αξία

Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε βιταμίνες και μέταλλα. Για την ακρίβεια, ένα κουτάλι του γλυκού (0,7 γραμμάρια) αλεσμένου φασκόμηλου περιέχει:

- Θερμίδες: 2
- Πρωτεΐνη: 0,1 γραμμάρια
- Υδατάνθρακες: 0,4 γραμμάρια
- Λίπος: 0,1 γραμμάρια
- Βιταμίνη Κ: 10%
- Σίδηρο: 1,1%
- Βιταμίνη Β6: 1,1%
- Ασβέστιο: 1%
- Μαγγάνιο: 1%

Το φασκόμηλο περιέχει επίσης μικρές ποσότητες μαγνησίου, ψευδαργύρου, χαλκού και βιταμινών Α, C και Ε.

Φασκόμηλο: Ιδιότητες

Είναι αντιοξειδωτικό

Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικά. Έρευνες έχουν δείξει ότι περιέχει περισσότερες από 160 πολυφαινόλες, χημικές ενώσεις, που δρουν αντιοξειδωτικά. Έτσι, συμβάλλει στην ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού και αποτελεί ασπίδα κατά των ελεύθερων ριζών, που βλάπτουν το σώμα μας. Μάλιστα, το φασκόμηλο φαίνεται να επιδρά θετικά και στη χοληστερίνη. Μελέτες υποδεικνύουν ότι μειώνει σημαντικά τη συνολική χοληστερόλη του οργανισμού.

Δρα αντισηπτικά

Το φασκόμηλο είναι πλούσιο σε διάφορες ουσίες, οι οποίες μεταξύ άλλων, το καθιστούν ένα σπουδαίο αντιμικροβιακό και αντιμυκητιασικό φυτό. Για παράδειγμα, η περιεκτικότητά του σε σαλβίνη, το καθιστά τον τέλειο εχθρό ενάντια στο σταφυλόκοκκο και την E. Coli.

Στοματική υγιεινή

Λόγω των αντιμικροβιακών του ιδιοτήτων, μπορεί να συμβάλλει σημαντικά στην υγεία της στοματικής κοιλότητας. Εξουδετερώνει μικρόβια και βακτήρια, τα οποία είναι υπεύθυνα για την οδοντική πλάκα και άλλες στοματικές παθήσεις. Μελέτες έχουν δείξει ότι το φασκόμηλο επιδρά και σε άλλα μικρόβια, τα οποία διαβρώνουν τα δόντια και δημιουργούν κοιλότητες. Παράλληλα, το φασκόμηλο σαν αφέψημα μπορεί να ανακουφίσει την ενόχληση από τραυματισμούς, άφτρες και ουλίτιδα.

Αναπνευστικά

Το φασκόμηλο έχει βλεννολυτική δράση. Παράλληλα με τις αντιμικροβιακές και αντιφλεγμονώδεις του ιδιότητες, συμβάλλει αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του βήχα, της ιγμορίτιδας και της φαρυγγίτιδας, καθώς θεραπεύει από μολύνσεις.

Εμμηνόπαυση

Το φασκόμηλο είναι ένα από τα ισχυρότερα προοιστρογονικά βότανα. Αυτό σημαίνει ότι έχει ιδιότητες παρόμοιες με αυτές των οιστρογόνων. Έτσι, δρα αποτελεσματικά στα συμπτώματα της εμμηνόπαυσης και της δυσμηνόρροιας, καθώς είναι εμμηναγωγό. Μάλιστα, είναι εξαιρετικά αποτελεσματικό κατά των εφιδρώσεων, που είναι πολύ συχνές στην εμμηνόπαυση.

Γνωστικές λειτουργίες

Το φασκόμηλο φαίνεται ότι έχει ευεργετικές ιδιότητες για τον εγκέφαλο. Η φήμη αυτή φαίνεται ότι τοποθετείται στα τέλη του 16ου αιώνα, όταν ένας Άγγλος βοτανοθεραπευτής υποστήριξε ότι το φασκόμηλο επιδρά θετικά στη μνήμη. Αργότερα μελέτες έδειξαν ότι το φασκόμηλο έχει επίδραση σε μία χημική ουσία, την ακετυλοχολίνης, που σχετίζεται με τη μνήμη.

Σάκχαρο

Έρευνες έχουν δείξει ότι το φασκόμηλο ρυθμίζει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Ωστόσο, δεν υπάρχουν ακόμη αρκετά στοιχεία που να αποδεικνύουν αυτήν την ιδιότητα του φασκόμηλου.

Καλλυντική δράση

Το φασκόμηλο έχει μία εξαιρετική καλλυντική δράση, για αυτό και εμπεριέχεται σε πολλά καλλυντικά σκευάσματα. Μάλιστα το έλαιο από φασκόμηλο προάγει την ανανέωση των δερματικών κυττάρων και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Α, γνωστή για τις ιδιότητές της στο δέρμα. Επίσης, το φασκόμηλο είναι ιδανικό για λιπαρά δέρματα και παρέχει βαθύ καθαρισμό σε δέρματα με ακμή. Τέλος, φαίνεται ότι έχει ευεργετικές ιδιότητες στην ψωρίαση.

Μαλλιά

Από την άλλη μεριά, το φασκόμηλο συμβάλλει στην υγεία των μαλλιών. Καταπολεμά την πιτυρίδα, μπορεί να βελτιώσει τα αδύναμα ή εύθραυστα μαλλιά και να σταματήσει την τριχόπτωση. Το φασκόμηλο βοηθά το σώμα να ελέγξει καλύτερα τις εκκρίσεις φυσικών ελαίων (σμήγματος), τα οποία οδηγούν σε λιπαρά μαλλιά.

Άλλες δράσεις

- Εφαρμογή στο δέρμα σαν εντομοαπωθητικό
- Ανακούφιση από τη διάρροια
- Βελτίωση της πέψης
- Τονωτική δράση
- Δράση κατά των ρευματισμών, αρθρίτιδας και της κράμπας
- Ενίσχυση μυών
- Αποσμητική δράση για τα πόδια

HELENVITA

ACNORMAL

Η καθημερινή φροντίδα της λιπαρής, με τάση ακμής επιδερμίδας.
Με Phycosaccharide AC που ρυθμίζει την παραγωγή σμήγματος, αναστέλλει την ανάπτυξη βακτηρίων P.acnes και επιταχύνει τη διαδικασία επούλωσης της επιδερμίδας.

NEW LOOK
SAME TRUSTED FORMULA

1 Καθαρισμός

2 Σμηγματορύθμιση

3 Τοπική δράση

SCAN ME

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, Τ: 210 5199200, E-mail: info@pharmex.gr

Με την εμπιστοσύνη δερματολόγων & φαρμακοποιών

www.helenvita.com

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΦΑΣΚΟΜΗΛΟ

πηγή: **www.kritikes-geuseis.gr**

Υλικά

- 1 κιλό κοτόπουλο κομμένο σε μέτριες μερίδες
- 80ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 1 ξερό κρεμμύδι
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 150ml άσπρο κρασί
- 5-6 κόκκους μπαχάρι
- 2 κλωνάρια φρέσκο ή αποξηραμένο φασκόμηλο

Για το σερβίρισμα

- 1 κουταλιά θρυμματισμένους ξηρούς καρπούς

Εκτέλεση

- Σε μία κατσαρόλα ζεσταίνουμε το ελαιόλαδο και σοτάρουμε το κοτόπουλο από όλες τις πλευρές μέχρι να ροδίσει.
- Ρίχνουμε το κρεμμύδι ψιλοκομμένο και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε το σκόρδο ολόκληρο καθώς και το μπαχάρι.
- Σβήνουμε με κρασί και αφήνουμε να εξατμιστεί. Αλατοπιπερώνουμε και συμπληρώνουμε με μία κούπα ζεστό νερό.

Σκεπάζουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε σε μέτρια θερμοκρασία για περίπου 1 ώρα μέχρι να ψηθεί το κοτόπουλο.

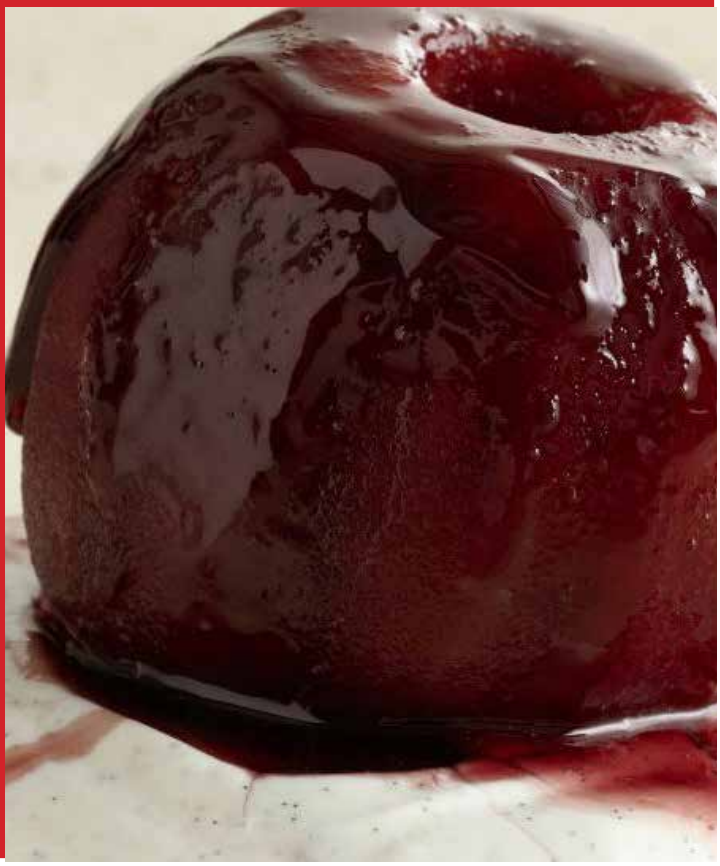
Τέλος, βάζουμε το φασκόμηλο και συνεχίζουμε το μαγείρεμα για άλλα 5 λεπτά μέχρι να βγάλει τα αρώματα του. Προαιρετικά, σερβίρουμε με θρυμματισμένους ξηρούς καρπούς της αρεσκείας μας και συνοδεύουμε ιδανικά με ρύζι.

Μήλα φουρνιστά με κρασί

ρηγή: **www.mesimvriawines.gr**

Υλικά

- 6 μήλα
- 8 κουταλιές ζάχαρη
- 1 λεμόνι (το ξύσμα του)
- 4 φλυτζάνια κόκκινο, ξηρό κρασί.
- 10 γαρυφαλλάκια
- 5 ξυλάκια κανέλας



Εκτέλεση

Ξεφλουδίστε τα μήλα και αφαιρέστε τα κουκούτσια τους.
Τοποθετήστε τα όρθια σε ένα ταψί και προσθέστε το κρασί.
Στη συνέχεια πασπαλίστε τα με τη ζάχαρη και προσθέστε στο ταψί τα γαρύφαλλα και την κανέλα.
Ψήστε τα μήλα σε προθερμασμένο φούρνο για 1 περίπου ώρα.
Όταν ψηθούν, τοποθετήστε τα σε μια πιατέλα σερβιρίσματος.
Συνεχίστε το βράσιμο του ζουμιού που έμεινε στο ταψί και στη συνέχεια περιλούστε μ□αυτό τα μήλα.

HELENVITA
KiDS

Ολοκληρωμένη σειρά Helenvita Kids, ειδικά σχεδιασμένη για την καθημερινή φροντίδα της **τρυφερής** και **ευαίσθητης** παιδικής επιδερμίδας.
Ειδικά μελετημένες συνθέσεις, **χωρίς αλλεργιογόνα** αρώματα & parabens.

SCAN ME

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, T: 210 5199200, E-mail: info@pharmex.gr
Ανακαλύψτε τη στα φαρμακεία www.helenvita.com

gavriil kali design lab.

φαρμακείο Μαρία και Δήμητρα Παπαδοπούλου, Χαλκίδα

Ανακαίνιση | εξοπλισμός φαρμακείου | κατασκευή έπιπλου

Kali Gavriil Design Lab
Χλόης 22, Μεταμόρφωση Αθήνα
tel: 0030 210 2831661
fax 00302102847503
www.kaligavriil.gr

από την **Ρένα Μπογδάνου**,
Φαρμακοποιό, e-mail: rbogdanou1@gmail.gr, Τηλ.: Επικοινωνίας: 6945/908045

Μαμά

Αχ αυτή η λέξη…

Όταν η εγγονή μου έγινε 1 έτους βρισκόμουνα στο σπίτι της κόρης μου. Από τα χείλη της μικρής ακούστηκε η λέξη "Μαμά", η κόρη μου συγκινήθηκε τόσο που δάκρυσε.

- "Μητέρα ακούς τι λέει το μωρό;" Ήταν τόσο συγκινημένη, τόσο ευτυχισμένη, την πήρε αγκαλιά και την φιλούσε. Αυτή η σκηνή δεν θα φύγει ποτέ από το μυαλό μου.
- **Η μητέρα είναι το παν για τα παιδιά είναι η προστάτιδα, είναι το πρώτο άτομο που γνωρίζει, είναι το λίκνο της ζωής.**
- Η μητέρα είναι το πρώτο σπίτι που γίνεται η μεταμόρφωση του εμβρύου σ' ένα μικρό ανθρωπάκι.

Μεγάλωμα παιδιού χωρίς τη μητέρα αφήνει τραύματα.

Η αγκαλιά της προσφέρει στο παιδί ασφάλεια, σιγουριά, προστασία, αγάπη συμβάλει στη ψυχική και πνευματική ανάπτυξη του.

Υπάρχουν και οι εργαζόμενες μητέρες που λείπουν αρκετές ώρες από το σπίτι, όπως η δική μου κόρη που έχει φαρμακείο. Δεν μπορώ να περιγράψω πόσο πολύ την αναζητά η εγγονή μου.

Από το παράθυρο του διαμερίσματος βλέπει τον σταυρό και λέει "ακόμα δεν έκλεισε, η μαμά μου γιατί αργεί; "

Όταν μπαίνει στο ασανσέρ για να πάει να ανοίξει το φαρμακείο η μικρή φιλάει την πόρτα και λέει "μαμά σ' αγαπώ και θα μου λείψεις".

Εδώ θέλω να σταθώ στο ωράριο του φαρμακείου το οποίο είναι απαράδεκτα εξοντωτικό.

Δεν υπάρχει ένα απόγευμα να είναι κλειστό έστω για μια επίσκεψη σε γιατρό. Θα πρέπει οι νέοι να μαζευτούν να συζητήσουν και να προτείνουν έστω ένα απόγευμα.

Αλλάξανε και οι φαρμακοποιοί το μόνο που κοιτάνε είναι η επιβίωσή του και ο τζίρος. Βέβαια τα πράγματα είναι δύσκολα αλλά με ένα κλειστό απόγευμα δεν θα χάσουν και πολλά.

Θέλω να καταλήξω ότι το παιδί χρειάζεται την μητέρα και τον πατέρα του σε όλη του τη ζωή. Είναι σημεία αναφοράς για ένα ισορροπημένο μεγάλωμα.

Η φύση είναι σοφά πλασμένη και έχει τους κανόνες της, ό,τι άλλο δεν ωφελεί, ούτε αλλάζει τους νόμους.

Εύχομαι καλή, δημιουργική, ειρηνική χρονιά με αρχές, αγάπη, με σεβασμό στις παραδόσεις και στην οικογένεια.

Η μητέρα είναι το παν για τα παιδιά είναι η προστάτιδα, είναι το πρώτο άτομο που γνωρίζει, είναι το λίκνο της ζωής.

από την **Ζέττα Π. Κουσουρή,**
Φαρμακοποιό

SOCOTRA

ΜΕΡΟΣ Β'

Και να που για πρώτη φορά ξεπροβάλλουν μπροστά μας τα διάσημα Dragon blood trees, τα δέντρα που υπάρχουν εδώ και χιλιάδες χρόνια στο νησί. Το Dracaena cinnabari με χαρακτηριστικό του γνώρισμα τη κόκκινη ρητίνη που ρέει από τον κορμό του όταν κοπεί.

Ο μύθος λοιπόν λέει, ότι ο Ηρακλής στον 11ο άθλο του πήγε να κλέψει τα μήλα των Εσπερίδων, τους χρυσούς καρπούς των δέντρων που όποιος τα έτρωγε έμενε για πάντα νέος. Τα φύλαγαν οι νύμφες Εσπερίδες κι ένας ακοίμητος δράκος, ο Λάδων που είχε εκατό κεφάλια και ο οποίος στάλθηκε από την Ήρα για να προστατεύσει τον ιερό καρπό που είχε προσφέρει ως δώρο στον Δία. Ο Ηρακλής σκότωσε τον άγριο Λάδωνα και το αίμα του δράκου κύλησε πάνω από τη γη φυτρώνοντας δέντρα «δράκου». Ο Λάδωνας τοποθετήθηκε ανάμεσα στα αστέρια από τους θεούς ως ο Αστερισμός του Δράκου και τα δρακόδεντρα, με τους μακριούς, χυμώδεις κορμούς και τα ιδιαίτερα τους φύλλα, συνεχίζουν να αιμορραγούν με ένα κοκκινωπό χυμό που στάζει από τον κορμό τους. Τα πολλαπλά και πυκνά κλαδιά του δέντρου τα παρομοιάζουν με τα 100 κεφάλια του δράκου και τις ουλές στον κορμό του με το δέρμα του.

Τοπίο σεληνιακό σε χρώμα κόκκινο με διάσπαρτα δρακόδεντρα να κάνουν την διαφορά, μας συνοδεύει μέχρι να φτάσουμε στο φαράγγι. Αγγίζω το δέντρο με τα πυκνά σπογγώδη κλαδιά σε σχήμα ομπρέλας, του οποίου η κόκκινη ρητίνη που τρέχει από τον κορμό του όταν κόβεται, αλέθεται σε λεπτή σκόνη και στα παλιά χρόνια Έλληνες, Άραβες και Ινδοί έμποροι την μετέφεραν σε όλο τον κόσμο όπου τη χρησιμοποιούσαν σε μπογιές, ως αλοιφή για κοψίματα ή ως ελιξίριο για τη θεραπεία από διάφορες ασθένειες.

Το οροπέδιο Dixam βρίσκεται στα ανατολικά του φαραγγιού Dirhur και η θέα του φαραγγιού με τα δρακόδεντρα να κρέμονται στην άκρη των απότομων γκρεμών είναι εντυπωσιακή.

Παιδάκια εμφανίζονται και σε σακουλάκια πουλάνε κομμάτια από τον φλοιό του ιδιαίτερου αυτού δέντρου το οποίο χρησιμοποιεί τα αναποδογυρισμένα κλαδιά του για να μαζέψει την υγρασία από

την ομίχλη και τις σπάνιες βροχοπτώσεις.

Διασχίζουμε τα όρη Hajhir τα οποία δημιουργήθηκαν από την έντονη ηφαιστειακή δραστηριότητα της αρχαιότητας - ίσως το πιο εντυπωσιακό χαρακτηριστικό των νησιών, με τις κορυφές να ξεχωρίζουν - και με διαδρομή σε ανύπαρκτους δρόμους, κατηφόρες και ανηφόρες, αλλά και μέσα από το ποτάμι συνεχίζουμε.

Την διαδρομή μας στολίζουν τα δέντρα Boswellia - που παράγουν λιβάνι, το θυμίαμα που εμπορεύεται εδώ και 5000 περίπου χρόνια για χρήση σε θρησκευτικές τελετές και ιατρική - μέχρι να φτάσουμε στο σημείο με το άλλο διάσημο ενδημικό δέντρο του νησιού.

Το τριαντάφυλλο της ερήμου Adenium obesum sokotranum. Ονομάζεται και bottle tree – μπουκαλόδεντρο - διότι αποθηκεύει νερό στους φουσκωτούς σαν μπουκάλια κορμούς του για να επιβιώσει στο άνυδρο περιβάλλον του νησιού. Μπορεί να φτάσει τα 5 μέτρα σε ύψος, είναι παντού διάσπαρτο και στολίζει με το περίεργο σχήμα του τα βουνά καθώς ριζώνει ακόμα και σε σχισμές των βράχων. Το ροζ άνθος τους μου θυμίζει πικροδάφνη και λένε πως όταν ανθίζουν πολλά μαζί, έρχεται ο καιρός των βροχών.

Ένας τόπος απόκοσμος με μια ιδιαίτερη ομορφιά. Περπατάω ανάμεσά τους, αγγίζω τον κορμό, κοιτάζω τα μικρά ροζ λουλούδια με φόντο τον μπλε ουρανό, ατενίζω τον ορίζοντα του άγριου τοπίου και αφήνομαι στο δροσερό αεράκι που με αγγίζει.

Συνεχίζουμε για να σταθούμε πάλι σε μια όμορφη περιοχή γεμάτη δρακόδεντρα.

Κάθομαι κάτω από την σκιά τους, μαζεύω ξερά κλαράκια που έχουν πέσει από τα δέντρα και αυτά είναι κομμάτι των αναμνήσεων που θα πάρω μαζί μου από το νησί.

Μετά έχει παραδοσιακό τσάι στο σπίτι του φύλακα της περιοχής. Καθόμαστε όλοι κάτω στο χαλί, μας σερβίρουν το αρωματικό ζεστό ρόφημα, συζητάμε και συνεχίζουμε στο φαράγγι γεύμα. Οι οδηγοί αφήνουν τα τζιπ πάνω στις μεγάλες πέτρες, τα στρώματα κατεβαίνουν και απλώνονται στην σκιά κάτω από τα δέντρα, το γεύμα ετοιμάζεται – ψάρι με ρύζι και πατάτες, φρούτα, σαλάτα όπως πάντα - ενώ δεκάδες γύπες κόβουν βόλτες γύρω μας περιμένοντας μεζέ και εμείς απολαμβάνουμε με θέα τα γύρω βουνά.

Καλά φάγαμε, καλά ήπιαμε, και τώρα το χωνευτικό μας καθώς το στομάχι μας πάει δεξιά και αριστερά στον κακοτράχαλο δρόμο.

Η άσφαλτος είναι βάλσαμο για τα σωθικά μου μέχρι να φτάσουμε στην αμμουδιά την άσπρη σαν χιόνι. Παραλία Aomak. Η μεγαλύτερη παραλία του νησιού στο νότιο τμήμα στην οποία και θα διανυκτερεύσουμε.

Αφήνω τα πράγματά μου και πηγαίνω να περπατήσω ξυπόλυτη στην άμμο. Η αίσθηση της εξαιρετικά λεπτής σαν πούδρα και δροσερής άμμου είναι υπέροχη και ο ήχος του ινδικού ωκεανού ακούγεται τραγούδι εξωτικό στα αυτιά μου.

Μέχρι εκεί που μπορεί να δει το μάτι και προς τις δύο κατευθύνσεις, είναι έρημη. Μικροί αμμόλοφοι με φυτά να ξεπροβάλλουν με φόντο το λευκό της άμμου στολίζουν την παραλία, οι κωνικές φωλιές των καβουριών ξεπροβάλλουν, ενώ πίσω μου τα φοινικόδεντρα δίνουν την πράσινη πινελιά.

Φυσάει πολύ αλλά το όλο είναι υπέροχο. Περπατάω μέχρι που το λευκό γίνεται πορτοκαλί από τον ήλιο που κατεβαίνει για να συναντήσει τον ωκεανό.

Κάτω από την τέντα, στην άμμο και πάνω στην φωτιά κατσαρόλες και τηγάνια προετοιμάζουν το δείπνο. Τέλειες πατάτες τηγανιτές στην φωτιά, οι γνωστές χειροποίητες πίτες και φυσικά το ψάρι μας.

Ανοίγω τα μάτια μου στις 6 το πρωί και καλημέρα με τον ήλιο μπροστά μου. Είναι τόσο ήσυχα όλα. Μόνο η θάλασσα ακούγεται. Στέκομαι μπροστά από την σκηνούλα μου και εισπνέω καθαρό αέρα και αλμύρα και νοιώθω μέσα μου γεμάτη από αυτό το τόσο λίγο μα και τόσο πολύ συνάμα.

Καθώς περνάω μπροστά από την καλαμωτή που είναι η τραπεζαρία μας, η πρωινή κατσίκα μόλις έχει αρπάξει μια χαρτοπετσέτα από την σακούλα των σκουπιδιών και μόλις με βλέπει φεύγει μασώντας την, ίσως φοβούμενη μην της πάρω το φαγητό από το στόμα!

Μετά το πρωινό μαζεύουμε τα πράγματά μας και ξεκινάμε.

Πολύ κοντά είναι τα αλατορυχεία. Μικρές αβαθείς λιμνούλες με αλάτι που οι γυναίκες με τα χρωματιστά ρούχα το μαζεύουν και το απλώνουν πάνω σε ψάθες και οι οποίες διαμαρτύρονται όταν πάμε να τις βγάλουμε φωτογραφίες.

Καθώς υπάρχουν σακιά γεμάτα αλάτι, αγοράζουμε όλοι μαζί ένα και αργότερα στο ξενοδοχείο το μοιραζόμαστε.

Περνάμε μέσα από ένα δάσος με χουρμαδιές για να φτάσουμε στο μικρό σπήλαιο Digud με σταλακτίτες και σταλαγμίτες αποτέλεσμα αιώνων.

Στην είσοδο μία κολώνα που έχει δημιουργηθεί από την ένωση σταλακτιτών και σταλαγμιτών και βράχων, στολισμένη με τα φυτά που την αγκαλιάζουν μας υποδέχεται και στην ησυχία ακούω τις σταγόνες του νερού που πέφτουν μέσα στις μικρές λιμνούλες που έχουν δημιουργηθεί.

Επόμενη στάση στο χωριό Hayf όπου μας υποδέχονται όλα τα παιδιά. Μοιράζουμε δώρα και κάποια από αυτά μας συνοδεύουν καθώς περπατάμε στο χωριό τους.

Και εδώ πέτρινα σπίτια, όμορφες πόρτες και παράθυρα, άμμος παντού, χουρμαδιές και χαρούμενα παιδιά.

Μόλις τελείωσε το σχολείο και οι μικρές δεσποινίδες με το παραδοσιακό ντύσιμο έρχονται στην παρέα μας αποφεύγοντας τις φωτογραφίες σε αντίθεση με τα μικρότερα κορίτσια που είναι πιο διαλλακτικά.

Και μετά… αμμόλοφοι. Αυτές οι υπέροχες απάτητες κυματιστές καμπύλες από άμμο που σχηματίζονται από τους εποχιακός ανέμους στο νησί. Έχει πολύ ζέστη, αλλά οι σχηματισμοί με προκαλούν.

Ανεβαίνω στην κορυφή, αφήνω το βλέμμα μου να αγκαλιάσει την θάλασσα από άμμο και μετά γλιστράω μαλακά πάνω της για να φτάσω εκεί που ξεκίνησα.

Μία ακόμα σκονισμένη διαδρομή σε θολό τοπίο, η περιοχή αλλάζει και γίνεται άγρια και πετρώδης και λίγο αργότερα το αυτοκίνητο κινείται απάνω στις κροκάλες του πυθμένα των ποταμών, καθώς αυτά είναι τελείως στεγνά.

Τελικά το νησί είναι πραγματικά σαν να βρίσκεται ακόμα σε προϊστορική εποχή.

Μια μικρή στάση για να ξαποστάσουμε από το ταρακούνημα, δίπλα στο λιγοστό νερό του ποταμού με τις αντανακλάσεις των βράχων και περνάμε το ποτάμι, χτυπιόμαστε στις κοτρώνες, βλέπουμε μέσα από το χώμα που σηκώνουν τα αυτοκίνητα, αλλά είναι και αυτό μια εμπειρία.

Δίπλα στο ποτάμι στο Wadi Dirhur θα στρωθεί τραπέζι κάτω από τις χουρμαδιές για να απολαύσουμε το γεύμα μας στο ήσυχο αυτό μέρος.

Το τραπέζι μας γεμίζει πάλι με την φροντίδα των ντόπιων που είναι υπεύθυνοι για το φαγητό μας και η παρέα μας χαλαρώνει κάτω από τα δέντρα, με κουβέντα και γέλια.

Συντροφιά μας οι κατσίκες που βρίσκονται παντού και τρώνε τι άλλο, τις χαρτοπετσέτες μας !!!

Σιγά – σιγά πηγαίνουμε προς τα βορειοανατολικά για την παραλία Dihammri. Η θαλάσσια αυτή περιοχή είναι προστατευόμενη και είναι ένα από τα

καλύτερα σημεία για καταδύσεις και κολύμβηση με αναπνευστήρα καθώς εδώ βρίσκονται κοραλλιογενείς ύφαλοι και ποικιλία ψαριών.

Φτάνουμε στο camp που θα περάσουμε το βράδυ μας και είναι εντυπωσιακό ότι παντού υπάρχουν κοράλλια. Ακόμα και οι διάδρομοι που περπατάμε είναι στρωμένοι με μικρά άσπρα κοράλλια που ξεχωρίζουν ανάμεσα στις κόκκινες πέτρες. Η θάλασσα είναι ήρεμη και μια βουτιά είναι απαραίτητη και άκρως αναζωογονητική.

Αφήνω τα πράγματά μου στην σκηνή που έχει ήδη στηθεί και πηγαίνω να περπατήσω. Ανάμεσα σε πέτρες και κοράλλια εκατοντάδες ψόφια αγκαθωτά ψαράκια pufferfish, που έχουν την ικανότητα να καταπίνουν γρήγορα ποσότητες νερού για να μετατραπούν σε μια ουσιαστικά μη βρώσιμη μπάλα πολύ μεγαλύτερη από το κανονικό τους μέγεθος και έτσι να μην γίνονται τροφή για τα μεγαλύτερα ψάρια.

Πηγαίνοντας προς το πάρκο Homhil στα ανατολικά του νησιού η διαδρομή είναι πάλι τελείως εκτός δρόμου σε φιδωτό χωματόδρομο και μέσα από το στεγνό ποτάμι και συναντάμε πολλά αγγουρόδεντρα Dendrosicyos socotranus.

Δεν έχουμε αφήσει βουνό για βουνό, ποτάμι για ποτάμι, κροκάλες για κροκάλες, κατσίκες για κατσίκες, κοτρώνες για κοτρώνες, στροφές για στροφές, άσε το ταρακούνημα για ταρακούνημα.

Διασχίζουμε το παντού ίδιο στεγνό τοπίο με τις βαθιές χαράδρες και τις πεδιάδες, δρόμους παίρνουμε και αφήνουμε και φτάνουμε στο σημείο που σταματάει το αυτοκίνητο και πάμε για πεζοπορία στις κοτρώνες και σήμερα φοράω και το δροσερό φουστανάκι που ανεμίζει, μπας και καταφέρω να μην λιώσω από την ζέστη.

Μπουκαλόδεντρα και δρακόδεντρα από τα οποία χρησιμοποιούσε και ο Stradivarius το – αίμα – τους, σαν βερνίκι για τα βιολιά του, μας κρατάνε συντροφιά και εμείς προχωράμε πάντα κάτω από έναν καυτό ήλιο.

Η προστατευόμενη περιοχή του Homhil φιλοξενεί πολλά λιβανόδεντρα σε ένα ιδιαίτερο τοπίο στο οποίο υπάρχει και μία πισίνα γλυκού νερού ανάμεσα σε βραχώδεις σχηματισμούς με θέα την Αραβική θάλασσα.

Ξαποσταίνουμε για λίγο, γεμίζω τα πνευμόνια μου με καθαρό αέρα, απολαμβάνω τους λείους σχηματισμούς που το νερό και ο άνεμος έχουν σμιλέψει στα βράχια, τους λιγοστούς θάμνους που δίνουν πράσινο σο γήινο και αφήνομαι στην ευδαιμονία που μου προσφέρει απλόχερα ο τόπος.

Το ανέβασμα είναι δύσκολο στα σκληροτράχηλα και συνάμα λεία μονοπάτια με την απίστευτη ζέστη που έχει και εμένα με το ένα χέρι να κρατάω το φουστανάκι κόντρα στον άνεμο και με το άλλο φωτογραφική και βιντεοκάμερα και να προσπαθώ

να κρατηθώ όρθια πάνω στα βράχια. Το τοπίο όμως έχει μια ιδιαίτερη ομορφιά.

Ο ίδιος δύσβατος δρόμος πίσω και στάση για γεύμα. Αυτή την φορά όχι κάτω από τα δέντρα ή δίπλα στην θάλασσα, αλλά σε ένα περιποιημένο χώρο καθαρό και δροσερό. Είναι μία αίθουσα για μικρές εκδηλώσεις και συγκεντρώσεις κοντά στην πρωτεύουσα.

Βγάζουμε τα παπούτσια μας, καθόμαστε στις μαξιλάρες που βρίσκονται στο πάτωμα και περιμένουμε.

Και η έκπληξη στο μενού… σήμερα τρώμε κρέας! Ω ναι … Μετά από το ψάρι της χρονιάς που φάγαμε, επιτέλους η γεύση αλλάζει. Και με το στομάχι χορτάτο πηγαίνουμε στον συνεταιρισμό των γυναικών Socotra Women Development Association, το οποίο είναι ένα μικρό κατάστημα που πουλάει ρούχα, χειροτεχνίες και αναμνηστικά, μικρά χαλιά, ψάθινα είδη όλα φτιαγμένα από τις γυναίκες του νησιού.

Έξω καθισμένες σε ψάθινο χαλί, οι γυναίκες με το παραδοσιακό μουσουλμανικό νικάμπ τηρούν τα βιβλία του συνεταιρισμού. Ότι πουληθεί καταγράφεται και όλα λειτουργούν σωστά. Όλοι αγοράζουμε από κάτι και μετά ψώνια στην πρωτεύουσα.

Στο Hadibo μπαινοβγαίνω στα μαγαζιά και είναι εντυπωσιακό το πόσο τακτοποιημένα είναι όλα τα καταστήματα και πόσο καθαρά σε αντίθεση με το όλο εξωτερικό περιβάλλον.

Και τι θέλω να αγοράσω. Παραδοσιακό αντρικό ένδυμα. Οι άντρες Socotran φοράνε φούστες. Υπάρχουν δύο είδη: το ma'awiz - ορθογώνιο ύφασμα συνήθως κεντημένο, φοριέται γύρω από τη μέση και στερεώνεται στο σώμα διπλώνοντας το πάνω μέρος εσωτερικά - και το fowat. - κλειστό από όλες τις πλευρές, έτσι ώστε για να φορεθεί ένας άντρας πρέπει να γλιστρήσει μέσα του χωρίς να το τυλίξει γύρω από τη μέση του και το σχέδιό του είναι μια τυπική στάμπα μηχανής.

Ένα ma'awiz θέλω να αγοράσω για εμένα, όχι για να το φοράω, αλλά για να στολίσει το σπίτι μου σαν τραπεζομάντηλο. Και χαίρομαι όταν βρίσκω το κατάλληλο σε χρώματα και σχέδιο.

Μετά ξεκούραση και ύπνος στο ξενοδοχείο.

Καινούργια μέρα, καινούργια πράγματα. Αφήνουμε τα δωμάτιά μας και δρόμο παίρνουμε για ακόμα μία παραλία στην οποία θα αράξουμε.

Στην διαδρομή μας συναντάμε το μικρό λαογραφικό μουσείο στο χωριό Raqleh, του οποίου η ίδρυση χρηματοδοτήθηκε από έναν εύπορο Σοκοτρανό που κατοικούσε μόνιμα στα Ηνωμένα Αραβικά Εμιράτα.

Πρωτόγονες κλωστοϋφαντουργικές μηχανές, πέτρινοι μύλοι, φωτογραφίες, σχεδόν όλα τα είδη οικιακής χρήσης που χρησιμοποιούνται από τους κατοίκους, παραδοσιακά κοσμήματα, ένα κανό από κορμούς που χρησιμοποιούσαν οι νησιώτες όχι μόνο για ψάρεμα αλλά και για ταξίδια στην Αφρική και την Αραβική Χερσόνησο όχι πολύ καιρό πριν και άλλα πράγματα. Ένα μικρό κόσμημα της ιστορίας του νησιού.

Πολύ ενδιαφέρον το μουσείο και θησαυρός καθώς εδώ βρίσκω και βιβλίο να αγοράσω, γραμμένο από επιστήμονες σε μια προσπάθεια διάσωσης της χλωρίδας και του πολιτισμού του τόπου.

Στον προαύλιο χώρο του υπάρχει και ένα δέντρο Dendrosicyos socotranus, κοινώς αγγουριά. Το είδος είναι ενδημικό στο νησί και είναι το μόνο είδος της κατηγορίας του που αναπτύσσεται σε μορφή δέντρου. Είναι πολυετές χυμώδες δέντρο, με ύψος 3 -6 m και διάμετρο έως 1m το οποίο έχει προσαρμοστεί στην εποχιακή βροχή και την ξηρασία αποθηκεύοντας νερό στους ιστούς του και είναι μονόοικο, δηλαδή αρσενικά και θηλυκά άνθη υπάρχουν στο ίδιο φυτό για την επικονίαση. Τα άνθη και ο καρπός είναι κιτρινοπορτοκαλί.

Έχοντας αριστερά μας λευκούς αμμόλοφους και δεξιά μας την θάλασσα, φτάνουμε σε μια ονειρεμένη τοποθεσία. Στα απόλυτα τυρκουάζ νερά στους πρόποδες του μεγάλου αμμόλοφου που θα κατασκηνώσουμε απόψε. Παραλία Arher το όνομα του παράδεισου.

Η παραλία των 6 χιλιομέτρων γεμίζει με χρώμα τα μάτια μου. Μέχρι να στηθεί η τέντα και να σερβιριστεί το φαγητό, περπατάω ξυπόλητη στην μαλακή άμμο κάτω από τον ήλιο και απολαμβάνω την μαγική εικόνα.

Επειδή τα ατυχήματα είναι μέσα στη ζωή...

octenisept®

Αντισηπτικό διάλυμα, Άχρωμο, Άοσμο, Χωρίς Ιώδιο

ΑΝΤΙΣΗΨΙΑ: Άμεση δράση σε πληγές και εγκαύματα (μόνο σε 1 λεπτό)
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΣ: Πρακτική εφαρμογή, δεν τσούζει, δεν χρωματίζει
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ: Βέλτιστη φροντίδα δέρματος και βλεννογόνων έναντι μολύνσεων

Κατάλληλο για όλη την οικογένεια

Συσκευασίες: 50ml, 250ml

Με την εμπιστοσύνη των ιατρών & φαρμακοποιών & την εγγύηση της schülke

«ΤΟ ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ Ο ΕΘΝΙΚΟΣ ΟΡΓΑΝΙΣΜΟΣ ΦΑΡΜΑΚΩΝ ΣΥΝΙΣΤΟΥΝ:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ - ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ΄Η ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ»

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, T: 210 5199200, E-mail: info@pharmex.gr

www.octenisept.gr

03_2023/octenisept

Η Ελλάδα μας

Η ωραιότερη χώρα του κόσμου, η πατρίδα μας, η μεγάλη μας αγάπη. Ο λαμπερός της ήλιος, η γαλάζια θάλασσα και ο ωραιότερος ουρανός , αχ Ελλάδα αναντικατάστατη. Τώρα κατάντησες πολύ Ευρωπαία, που είναι η νεολαία σου; που είναι τα παιδία σου; Η εκπαίδευση πλήττεται, οι καθηγητές απουσιάζουν. Που πήγε η πατρίδα με τις περιποιημένες γυναίκες, τον κόσμο με γέλια και αγάπη, τις ορτανσίες στις αυλές των σπιτιών;

Γίναμε Ευρωπαίοι και αποξενωθήκαμε, όσο περνούν τα χρόνια η αδιαφορία γίνετε παγκόσμια. Σαν γιαγιά, πρόλαβα και έζησα όμορφα παιδικά χρόνια. Όμως με πλημμυρίζει η στεναχώρια για τους μαθητές που η ζωή τους είναι μέσα από μια οθόνη και ανεξέλεγκτη βία. Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε τα παιδία να είναι παρόν στην όμορφη ζωή σύμφωνα με την ηλικία τους ,χωρίς να δηλητηριάζουν την σκέψη τους και την ψυχή τους. Χρειάζεται να ξυπνήσουμε και να ενδιαφερθούμε όλοι ξανά μαζί για την νεολαία αλλά και για μας τους ίδιους για να έχουμε ξανά την καλύτερη ποιότητα ζωής στην όμορφη πατρίδα μας!

Ελένη Βαξεβανάκη

ΠΑΡΟΥΣΙΑΖΟΝΤΑΣ ΤΟ

ΕΠΟΜΕΝΟ ΣΤΑΔΙΟ

ΣΤΗ ΦΡΟΝΤΙΔΑ
ΤΗΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

Cetaphil®

+ Γλυκερίνη

+ Νιασιναμίδη

+ Πανθενόλη

ΕΝΙΣΧΥΜΕΝΗ ΦΟΡΜΟΥΛΑ
ΝΕΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ.

Παρουσιάζοντας μια αναδιαμορφωμένη σειρά κλινικά αποδεδειγμένων συνθέσεων υψηλής απόδοσης, ειδικά σχεδιασμένων για το ευαίσθητο δέρμα.[1-4]

1. Galderma Data on File [RD.27.SPR.203715], 2. Galderma Data on File [GLI.04.SRE.US10402], 3. Galderma Data on File [Claims Master Reference], 4. Galderma Data on File [Cetaphil Clinical Testing Summary].

ανέμεται στην Ελλάδα:
ΑΡΜΑΣΕΡΒ ΕΛΛΑΣ Μ.Α.Ε.Β.Ε.
οκαδίας 1 & Μεγαλουπόλεως, 14564 Κηφισιά
λ: 210 620 8372 - **email:** contact@pharmaservehellas.gr
ww.pharmaservehellas.gr

GALDERMA
EST. 1981

Για περισσότερες πληροφορίες:
Επισκεφθείτε το www.cetaphil.gr
ή σκανάρετε το QR code

Cetaphil_adv_4_7_2023

CERA di CUPRA®

LABORATORI FARMACEUTICI DOTT. CICCARELLI

κρέμα χεριών

Τα χέρια μας πολύ συχνά ταλαιπωρούνται από εξωτερικούς παράγοντες. Το κρύο, ο αέρας, το νερό, η χρήση απορρυπαντικών και ο ήλιος προκαλούν αφυδάτωση που οδηγεί σε ξηρά, σκασμένα και ταλαιπωρημένα χέρια.
Η χρήση μιας κρέμας χεριών που ενυδατώνει αποτελεσματικά και παράλληλα προστατεύει από τους επιβαρυντικούς παράγοντες είναι απαραίτητη.
Η CERA di CUPRA Plus είναι μια κρέμα χεριών με όλα εκείνα τα χαρακτηριστικά που μπορούν να δώσουν ουσιαστική λύση στα προβλήματα των χεριών μας.

No 1
ΣΕ ΠΩΛΗΣΕΙΣ

με νέα ενισχυμένη φόρμουλα

ΧΩΡΙΣ PARABENS

Μόνο στο φαρμακείο

Health Plus S.A.
PHARMACEUTICALS-COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίνας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00
T 8017007701 – 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr
ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ ΕΙΦΡΟΝ, Λεωφόρος Πολυγύρου 32,
ΤΚ 57001, ΤΘ 60681 **T** 2310 540575
ΚΥΠΡΟΣ ΙΑΜΑ, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500

Like us on facebook