

η ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ

ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΥΣ

ΕΤΟΣ 22^ο

ΤΕΥΧΟΣ 88

ΤΑΞΙΔΙΩΤΙΚΟ

ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Ο ήλιος του
μεσονυχτίου

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

Αθανάσιος Μέντας
Φαρμακοποιός,
αντιπρόσωπος
Νομού Κυκλάδων
στον ΠΦΣ

ΡΟΝΤΙUM

Ο ανορθολογισμός
των social media
και οι δικαστές
του διαδικτύου

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

Ετεροκαθοριζόμενοι,
αλλά Αυτόφωτοι...

ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Παντζάρι, η νέα
υπερτροφή

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

Μητρότητα και
ρευματικά νοσήματα

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα:
Όταν η Έξαρση Ανατρέπει
τα Πάντα – Πώς να την
Αντιμετωπίσετε

**«Πάρκινσον: Η Σιωπηλή
Νόσος που Απειλεί
το Μέλλον»**

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 από τα φαρμακεία



BIANEE A.E. - Έδρα : Οδός Βαρυμπόμης 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: Ακαδήμίου 113, 562 24 Εύοσμος Θεσσαλονίκης
Τηλ.: 2310 861683
ΑΡ. Γ.Ε.ΜΗ. 000274201000



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-23-498-NOVALAC-9/2023

editorial & φωτογραφία: Μπιάνκα Μπογδάνου

EDITORIAL

“Όταν ζορίζομαι με τη ζωή καμία φορά μισοκλείνω τα μάτια και βλέπω τον κόσμο γύρω σαν εξπρεσιονιστινο πίνακα. Με βοηθάει. Την άνοιξη δε, είναι ιδιαίτερος απολαυστικό.”

3 EDITORIAL, Μπιάνκα Μπογδάνου

ΦΑΡΜΑΚΕΥΤΙΚΑ ΝΕΑ

6 Παράνομη συνταγογράφηση φαρμάκων

Δεν έχει τέλος η δράση του κυκλώματος παράνομης συνταγογράφησης φαρμάκων.

PONTIUM

10 Ο Ανορθολογισμός των Social Media και οι δικαστές του διαδικτύου

Γιώργος Τσελεμής

ΣΥΝΕΝΤΕΥΞΗ

16 Αθανάσιος Μέντας

Φαρμακοποιός, αντιπρόσωπος Νομού Κυκλάδων στον ΠΦΣ

ΙΑΤΡΙΚΟ ΘΕΜΑ

26 Μητρότητα και ρευματικά νοσήματα

Καίτη Αντωνοπούλου Πρόεδρος ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α

30 Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: Όταν η Έξαρση Ανατρέπει τα Πάντα – Πώς να την Αντιμετωπίσετε

Καίτη Αντωνοπούλου Πρόεδρος ΕΛ.Ε.ΑΝ.Α

34 «Πάρκινσον: Η Σιωπηλή Νόσος που Απειλεί το Μέλλον»

Αλεξούδη Αθανασία, Νευρολόγο MD, MSc, PhD Επιστημονικός Συνεργάτης Α' Νευροχειρουργικής και Β' Νευρολογικής Κλινικής ΕΚΠΑ Νευρολογικό Ινστιτούτο Αθηνών

ΚΟΙΝΩΝΙΑ

38 Ετεροκαθοριζόμενοι, αλλά Αυτόφωτοι...

Δρ. Σωτήριος Γ. Σιδέρης, MSc., PhD., Νοσοκομειακός Φαρμακοποιός Ε.Σ.Υ., Βιολόγος

40 Η σχέση πεθεράς νύφης!

Ελένη Βαξεβανάκη

42 "Η ΝΕΜΕΣΙΣ 70+"

Κώστας Χατζηδημητρίου Φαρμακοποιός – Λογοτέχνης

ΔΙΑΤΡΟΦΗ-ΣΥΝΤΑΓΕΣ

44 Παντζάρι, η νέα υπερτροφή

48 Υπέροχη πέστο παντζαριού με ζυμαρικά ρεβυθιού Αλμυρά muffins παντζαριού με καρότο και φέτα

ΑΣ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ...

51 Η εποχή της τρομοκρατίας

Ρένα Μπογδάνου, Φαρμακοποιός

Η ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ ΤΑΞΙΔΕΥΕΙ

52 ΝΟΡΒΗΓΙΑ Ο ήλιος του μεσονυχτίου

ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

62 InterMed & UNI-PHARMA με 3 platinum & 3 χρυσές διακρίσεις στα «αριστεία φαρμακευτικής αγοράς 2025»

64 «Προϊόν Της Χρονιάς 2025» 4 βραβεύσεις για InterMed και UNI-PHARMA

ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ

ΤΕΥΧΟΣ
88

3μηνιαία περιοδική έκδοση

για τον φαρμακοποιό

ΑΠΡΙΛΙΟΣ-ΜΑΪΟΣ

ΙΟΥΝΙΟΣ

2025

Έτος ίδρύσεως 2003

Συνδρομές

Φαρμακευτικές εταιρίες: 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 Τσελεμής

Σοφία Τόπακα

Σελιδοποίηση

Ρούλα Κορωναίου

Εκτύπωση

ΓΡΑΦΗΜΑ Α.Ε.

Γιάνναρου 19 & Λ. Ελευθερίας 29

Άλιμος – Αθήνα 17455

τ.: 2107251600

ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΗΣΤΕ ΜΑΖΙ ΜΑΣ

Όλγας 7, Γλυφάδα

e-mail: pharmakoglossa@gmail.com

τ.: 2109621631, 6845908045



Luxurious SunCare

50+^{SPF}
SUN PROTECTION
DROPS

3D Ενυδάτωση
Blue light protection

Μείγμα υαλουρονικού οξέως
Νιασινamίδη
Εκχύλισμα Κίστου
Προβιταμίνη B5 - Βιταμίνη E

Παράνομη συνταγογράφηση φαρμάκων

Δεν έχει τέλος η δράση του κυκλώματος παράνομης συνταγογράφησης φαρμάκων – μετά τα 40 κουτιά Χαναχ που έγραψαν δυο γιατροί μέσα σε δύο ημέρες σε έναν 72χρονο, το πρωί της Παρασκευής (25.04.2025) παθολόγος στην Αθήνα συνταγογράφησε 200 κουτιά από τα συγκεκριμένα χάπια σε ασφαλισμένο, εν αγνοία του.

Μέλος του κυκλώματος παράνομης συνταγογράφησης, έχει καταγραφεί να παίρνει τα Χαναχ με το ΑΜΚΑ του ασφαλισμένου.

Από τις 14 Απριλίου του έχουν συνταγογραφήσει Χαναχ πάνω από 230 κουτιά από τρεις διαφορετικούς γιατρούς, σύμφωνα με τα όσα σοκαριστικά ακούστηκαν σήμερα (25.04.2025) στο Live News.

«Πως γίνεται αυτό; Να γράφουν 4 κουτιά στην κάθε συνταγή, στον ίδιο ασφαλισμένο, 250 κουτιά δηλαδή την ίδια μέρα;», ανέφερε η καταγγέλλουσα. «Εβλεπα να έρχονται συνέχεια συνταγές. 39 συνταγές. Άρχισαν μετά να εκτελούνται σε φαρμακεία της Θεσσαλονίκης και της Αθήνας», συνέχισε.

Η πρώτη συνταγογράφηση έγινε στις 08:04 από παθολόγο στην Αθήνα και μέσα σε σχεδόν

μία ώρα είχαν εκδοθεί 39 συνταγές για 156 κουτιά Χαναχ του 1 मिलीग्राम.

Μέχρι και τις 13:30 το μεσημέρι είχαν εκδοθεί συνταγές για 200 κουτιά Χαναχ του ενός मिलीग्राम στο ΑΜΚΑ του ίδιου ασφαλισμένου, από τον ίδιο γιατρό, χωρίς να γίνει αντιληπτό από Σύστημα Υγείας.

«Πως γίνεται αυτό; Να γράφουν 4 κουτιά στην κάθε συνταγή, στον ίδιο ασφαλισμένο, 250 κουτιά δηλαδή την ίδια μέρα;»

”

Laxaplus®

Συμβάλλει
στην ομαλή λειτουργία
του εντερικού συστήματος

ΠΕΡΙΕΧΕΙ

- Σύκο
- Εκχύλισμα ρίζας Ραβέρντι
- Εκχύλισμα Αλόης
- Εκχύλισμα φλοιού Φράνγκουλας
- Εκχύλισμα λουλουδιών Μολόχας
- Εκχύλισμα φλοιού Κασκάρ
- ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ



Σιρόπι 150ml



Capsules 40 τεμ.

Laxaplus®
...και χαμογελάς

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

ΓΡΑΦΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ **T** 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500

ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΟΦ 29124/7-3-2024

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διατροφής.



Κανένα alarm δεν χτύπησε ούτε στην ΗΔΙΚΑ, ούτε στον ΕΟΠΠΥ, ούτε στο γιατρό του νοσοκομείου. Η πρώτη συνταγή εκτελέστηκε λίγο μετά τις 9:30 σε φαρμακείο της Θεσσαλονίκης και η τελευταία στις 2 πάρα τέταρτο σε φαρμακείο της Αθήνας.

Μέχρι εκείνη την ώρα δεκάδες φαρμακεία στο κέντρο της Θεσσαλονίκης και στην Καλλιθέα της Αθήνας είχαν δώσει πάνω από 100

κουτιά Χαναχ, χωρίς κανείς να υποψιαστεί τίποτα. «Είμαστε σε πανικό, γιατί δεν ξέρουμε τι να κάνουμε...», ανέφερε η καταγγέλλουσα. Όπως αποκαλύπτει το ΜΕΓΑ, το κύκλωμα έχει βρει συγκεκριμένη «τρύπα» στο σύστημα συνταγογράφησης, ο οποίος είναι η συνταγογράφηση δεκάδων κουτιών φαρμάκων σε διαφορετικό κωδικό. Με αυτόν τον τρόπο δεν σημάνει alert σε ΗΔΙΚΑ και ΕΟΠΠΥ.

Προσφορά Europharmacy: Εξαργυρώστε το voucher και αποκτήστε το Euromedica TWO με σημαντική έκπτωση

Η Europharmacy στον Ψηφιακό Μετασχηματισμό

Εξαργυρώστε το voucher του ψηφιακού μετασχηματισμού που διαθέτετε

και αποκτήστε το **euromedica TWO** με **ΕΚΠΤΩΣΗ 630€ !!!**

*Αφορά νέους πελάτες της Europharmacy

Η ζωή είναι πολύ όμορφη για να βήχεις.

PROSPAN®



Για τη συμπτωματική ανακούφιση του παραγωγικού βήχα



ΜΗ.ΣΥ.ΦΑ - ΤΡΟΠΟΣ ΔΙΑΘΕΣΗΣ: Δεν απαιτείται ιατρική συνταγή

Συμβουλευτείτε την Περίληψη Χαρακτηριστικών του Προϊόντος

ΕΝΔΕΙΚΤΙΚΕΣ ΔΙΑΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ:
PROSPAN ORAL SOL 35MG/5ML FLX100 ML: 7,00€
PROSPAN ORAL SOL 35MG/5ML FLX200 ML: 10,59 €
PROSPAN EF.TAB 65MG/TAB TUB x 20: 9,30 €

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



FarmaSyn SA
P H A R M A C E U T I C A L S

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



ENGELHARD



Ο ανορθολογισμός των social media και οι δικαστές του διαδικτύου



Τα Μέσα Κοινωνικής Δικτύωσης (Social Media) συμβάλλουν στην αλληλεπίδραση και επικοινωνία ομάδων ανθρώπων, μέσω διαδικτυακών κοινοτήτων. Με αυτά επιτυγχάνεται η κοινωνική διάσταση μεταξύ των προσώπων, που μοιράζονται ή ανταλλάσσουν πληροφορίες και ιδέες μέσα σε εικονικές κοινότητες και δίκτυα. Ενδεικτικά, τέτοια δημοφιλή μέσα είναι το Facebook, το X (πρώην Twitter) για ανάρτηση σύντομων μηνυμάτων, το Instagram για ανάρτηση φωτογραφιών και βίντεο, το Tik Tok και πολλά άλλα. Αυτό είναι ένα μεγάλο κατόρθωμα για την εξέλιξη των κοινωνιών και για τους ανθρώπους. Τα δικαιώματα ελευθερίας

γνώμης, έκφρασης, ελευθερία του Τύπου – ενημέρωσης μακριά από τη λογοκρισία, θωρακίζουν την έννοια της Δημοκρατίας. Ζώντας, επομένως, στην εποχή της Πληροφορίας, της Επικοινωνίας και της Ελεύθερης Κριτικής μπορεί κανείς να εκφέρει άποψη και να σχολιάσει επί γεγονότων και δημοσιεύσεων, τόσο σε ειδησεογραφικές-ενημερωτικές ιστοσελίδες όσο και στα κοινωνικά δίκτυα. Τα Social Media ή μέσα κοινωνικής δικτύωσης κυριαρχούν πλέον στην καθημερινή μας ζωή.

Όμως καθώς στο διαδίκτυο υπάρχει, σχεδόν, απόλυτη ελευθερία, ο καθένας γράφει **ό,τι θέλει**. Και μπορεί να αποτελεί αυτό αναφαίρε-

Για πόδια ξεκούραστα γεμάτα υγεία

Venolen® idrogel

• Εσκίνη 0,75% • Τροξερουτίνη 1% • Ηπαρινοειδή (GAGs) 0,6%

Ανακουφίζει και αναζωογονεί τα κουρασμένα και πονεμένα πόδια

ΣΩΛΗΝΑΡΙΟ ΤΩΝ 100 ML



Δερμοκαλλυντικό προϊόν



Συμπλήρωμα Διατροφής

Venolen® plus

• Διασμίνη • Τροξερουτίνη

• Ξηρό εκχύλισμα ιπποκαστανέας • Βιταμίνη C

Συμβάλλει στην αντιμετώπιση των φλεβικών προβλημάτων.

Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 81234/12-09-2014. Ο αριθμός γνωστοποίησης στον ΕΟΦ δεν επέχει θέση άδειας κυκλοφορίας από τον ΕΟΦ. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται σαν υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διαίτας και δεν προορίζονται για την πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινου νόσου. Τηλ. Κέντρο 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

το δικαίωμά του όμως αναφαίρετο δικαίωμά είναι και η κριτική στις αναρτήσεις διαφόρων στα Social Media, τα οποία πλέον έχουν γίνει διαμορφωτές της κοινής γνώμης.

Οι τίτλοι στα διάφορα sites που αναπαράγουν αυτές τις αναρτήσεις είναι ενδεικτικοί της παράνοιας ενός μεγάλου μέρους της κοινωνίας που πέρα από την κακοποίηση της Ελληνικής γλώσσας, προσπαθεί να δώσει μια πλαστή εικόνα της πραγματικότητας. Βαρύγδουποι τίτλοι όπως: «Ξετρέλανε το twitter...», «Έριξε το instagram...», «Παραμιλάει το facebook...», «Το twitter αποφάνθηκε...», οδηγούν σε ένα Οργουελικό σενάριο που ευχόμαστε να μην γίνει ποτέ πραγματικότητα.

Ποιες και ποιοι είναι όμως όλοι αυτοί, που κρυπτόμενοι συνήθως πίσω από ψευδώνυμα, εκφράζουν τις απόψεις τους στα Social Media και, συχνά-πυκνά επηρεάζουν με αυτές δεκάδες χιλιάδες ακόμα; Ποιοι είναι αυτοί που με την τοξικότητά τους, τα ψέματα, την διαστρέβλωση γεγονότων, την άγνοια, το θράσος, βασανίζουν την κοινή λογική και δηλητηριάζουν την κοινωνική συνοχή;

Και πώς οι αρχές, οι θεσμοί του κράτους, ανέχονται αυτό το απερίγραπτο σκηνικό? Καταθέτοντας μια προσωπική εμπειρία η οποία είναι ενδεικτική του πόσο άκριτα κάποιοι προσπαθούν με το θυμικό της στιγμής, η γιατί όχι και με την βλακεία τους, να πλήξουν για τους δικούς τους λόγους θεσμούς, εξουσίες του κράτους κ.λ.π. αναφέρω το παρακάτω περιστατικό. Κάποιος διαδικτυακός «φίλος» έγραφε ότι η δικαιοσύνη είναι ανίκανη...γιατί δεν δίκασε ακόμη το γνωστό πρόσωπο που εμπλέκεται στον βιασμό ανήλικης στον Κολωνό. Όταν του απάντησα ότι έχει δικαστεί από την περασμένη άνοιξη, έχει καταδικαστεί σε ισόβια και εκτίει την ποινή του, αντί να αναθεωρήσει τα γραφόμενά του με διέγραψε από τους φίλους του.

Δηλαδή η εμμονή στο ψέμα και την συκοφαντία είναι για αυτόν ισχυρότερος παράγων

από την αυτονόητη αλήθεια.

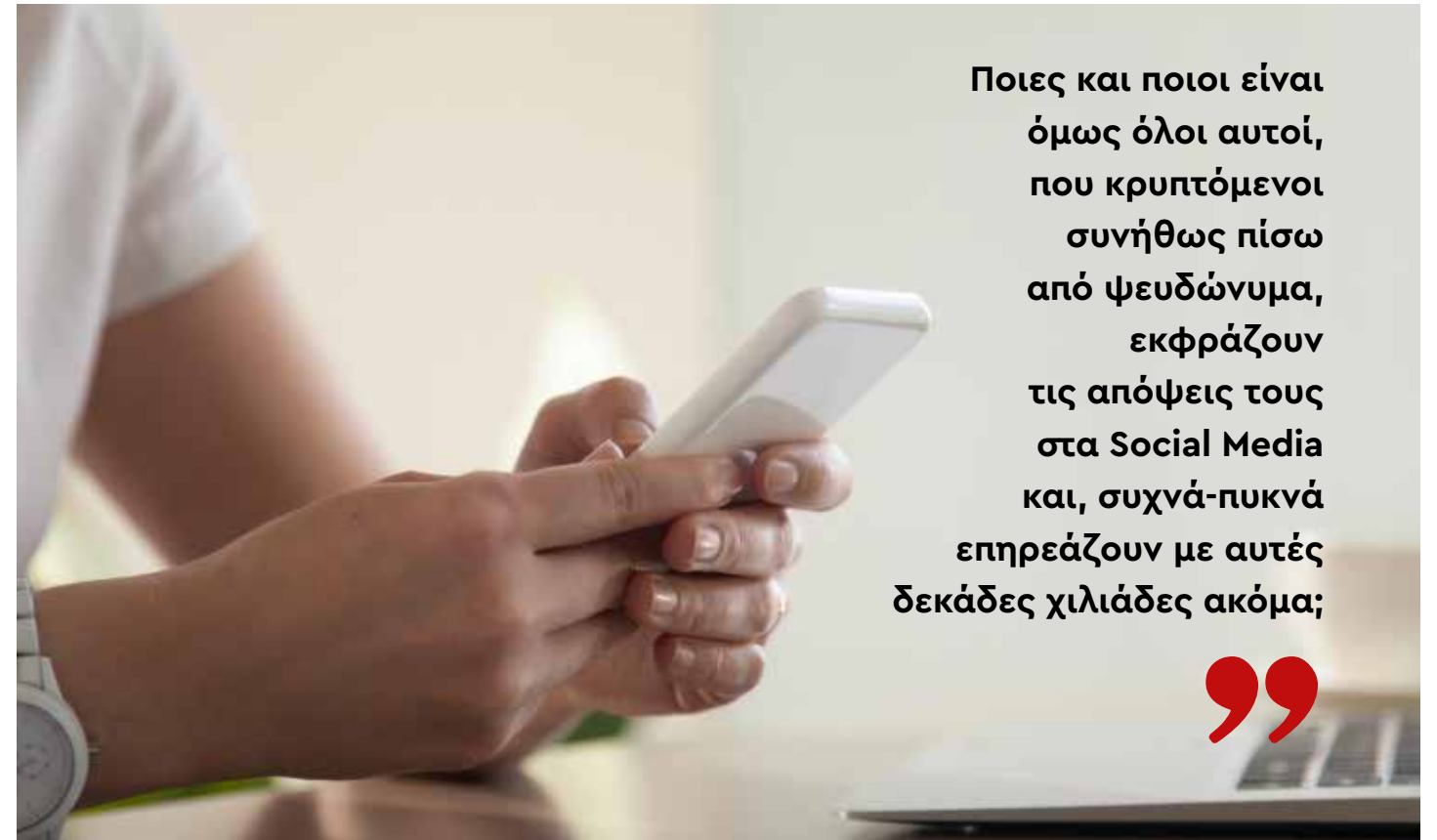
Πόσες χιλιάδες είναι αυτοί που ακολουθούν την ίδια τακτική?

Ένα άλλο χαρακτηριστικό, είναι το γεμάτο χολή περιεχόμενο αρκετών για πρόσωπα επιτυχημένα στον τομέα τους. Επιστήμονες καλλιτέχνες, αθλητές κ.λ.π. βρίσκονται μέσω των Social Media, στο στόχαστρο αποτυχημένων και περιθωριακών, που βρίσκουν το βήμα να εκφράσουν το ταξικό τους μίσος, να χύσουν την χολή τους, να επιβεβαιώσουν την αντικοινωνικότητά τους που συχνά βαπτίζουν «ασυμβατότητα», γιατί δεν μπορούν με τους επιτυχημένους να συγκρίνουν το δικό του ανάστημα.

Τα περισσότερα αρνητικά και εμπαθή σχόλια είναι γεμάτα ορθογραφικά λάθη και ασυνταξίες. Σε κάποιες περιπτώσεις μάλιστα, τα λάθη είναι τόσο τραγικά, που δημιουργούν απορίες για το πραγματικό μορφωτικό επίπεδο των ανθρώπων που γράφουν τα συγκεκριμένα σχόλια.

Εκεί που τα πράγματα γίνονται ακόμα πιο επικίνδυνα είναι όταν οι σχολιαστές του διαδικτύου «αναλαμβάνουν δράση» σε σοβαρά θέματα, όπως π.χ. η τραγωδία στα Τέμπη ή σε μείζονα ζητήματα πολιτικού περιεχομένου ή δικαστικές αποφάσεις. Ιδιαίτερα στις δικαστικές αποφάσεις άνθρωποι με καθόλου παιδεία στο αντικείμενο γίνονται λαϊκοί δικαστές και ρίχνουν τα θύματά τους βορά στους αδηφάγους, που δεν γνωρίζουν το παραμικρό για τα πραγματικά στοιχεία μιας δικογραφίας.

Πολλοί μελετητές επιθετικής και αγενούς συμπεριφοράς στα social media έχουν καταλήξει στο ότι μπορεί να είναι σε μεγάλο βαθμό σημαντικά επιζήμια για τη δημοκρατία



Ποιες και ποιοι είναι όμως όλοι αυτοί, που κρυπτόμενοι συνήθως πίσω από ψευδώνυμα, εκφράζουν τις απόψεις τους στα Social Media και, συχνά-πυκνά επηρεάζουν με αυτές δεκάδες χιλιάδες ακόμα;



Διαμορφώνεται έτσι κάποιες φορές μια επιχειρηματολογία η οποία στηρίζεται σε στοιχεία του τύπου «άκουσα», «μου είπαν», «ξέρω από μέσα» κλπ. Δυστυχώς, πρόκειται για, έωλα συνήθως, επιχειρήματα, τα οποία όμως σχηματίζουν συλλογική άποψη και ενισχύουν την τοξικότητα, την παραπληροφόρηση και την ρητορική μίσους. Έχουμε συνηθίσει πλέον σε αυτή τη χώρα τα τελευταία χρόνια, να εμφανίζονται ξαφνικά οι δικαστές του ηλεκτρολογίου, ανώνυμα με ψεύτικα προφίλ και να στοχοποιούν πρόσωπα. Πόλωση, εκβιασμοί και υβριστικά σχόλια συμπληρώνουν το νοσηρό κλίμα που δημιουργείται ανάμεσα σε άγνωστα άτομα.

Όμως εδώ εγείρεται ένα σημαντικό ερώτημα. Είναι άραγε ορθό και υπό ποιές προϋποθέσεις να δίνονται στη δημοσιότητα γεγονότα και στοιχεία, τα οποία όμως βρίσκονται ακόμα υπό διερεύνηση από τις αστυνομικές και δικαστικές αρχές;

Είναι γεγονός ότι ως λαός είμαστε σε γενικές γραμμές αντιδραστικοί, εκκεντρικοί, απείθαρχοι και εν μέρει ψευδοεπαναστάτες του ηλεκτρολογίου, και αυτό είναι μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα που επιβεβαιώνεται μέσα από διαχρονικές συμπεριφορές αρκετών συμπολιτών μας.

Είναι γεγονός ότι ως λαός είμαστε σε γενικές γραμμές αντιδραστικοί, εκκεντρικοί, απείθαρχοι και εν μέρει ψευδοεπαναστάτες του ηλεκτρολογίου, και αυτό είναι μια αδιαμφισβήτητη πραγματικότητα που επιβεβαιώνεται μέσα από διαχρονικές συμπεριφορές αρκετών συμπολιτών μας.

Το έχουμε στο DNA μας να είμαστε ξερόλες, πνεύματα της αντιλογίας και εκνευριστικά θορυβώδεις όταν θέλουμε ν' αποκτήσουμε έστω και λίγα λεπτά σημασίας γύρω από τους εαυτούς μας. Μας αρέσει να διαφωνούμε απλώς για να διαφωνήσουμε, γουστάρουμε να αφορίζουμε απόψεις χωρίς να είμαστε σε θέση να τις αντικρούσουμε με επιχειρήματα, να κρίνουμε και να επικρίνουμε εκ του ασφαλούς χωρίς να διαθέτουμε καν το στοιχειώδες γνωστικό υπόβαθρο για να αντιπροτείνουμε,



να χαρακτηρίζουμε και να σπιλώνουμε συνειδήσεις, να θεωρούμε σωστό αυτό που εμείς πιστεύουμε ως αλήθεια και κάτι περίπου σαν μiasma οτιδήποτε απορρίπτουμε ως μη συμβατό με τις πεποιθήσεις μας. Να λέμε μαύρο, επειδή ο συνομιλητής μας λέει άσπρο και το αντίθετο. Όπως στα ελληνικά γήπεδα δεν είναι εύκολο να πας με το παιδί σου να δεις ποδόσφαιρο, έτσι και τα ελληνικά social media δεν είναι σε καμία περίπτωση το σημείο για να αναπτύξεις πολιτικό διάλογο και να εκπαιδεύσεις το παιδί σου στα δημοκρατικά ιδεώδη. Αυτές οι μισές και στρεβλές πληροφορίες μάς καθοδηγούν (όσους τις καταναλώνουμε) στο να παίρνουμε πολιτικές, κοινωνικές, οικογενειακές και οικονομικές αποφάσεις χωρίς να έχουμε όσα δεδομένα χρειαζόμαστε. Αν σκεφτούμε ότι ο άνθρωπος από τη στιγμή που γεννιέται είναι μια μηχανή λήψης αποφάσεων, συλλέγοντας πληροφορίες και εμπειρίες και δημιουργώντας νοητικά μοντέλα σε καθημερινή βάση, τα όσα ερεθίσματα λαμβάνουμε στα social media μπορούν λίγο-λίγο να θολώσουν

την κρίση μας για οποιοδήποτε ζήτημα.

Πολλοί μελετητές επιθετικής και αγενούς συμπεριφοράς στα social media έχουν καταλήξει στο ότι μπορεί να είναι σε μεγάλο βαθμό σημαντικά επιζήμια για τη δημοκρατία και έχουν συνδεθεί με μια σειρά από αρνητικές ψυχολογικές και κοινωνικές επιπτώσεις, όπως η τόνωση της επιθετικότητας, η πολιτική πόλωση, η κλιμάκωση των προσβλητικών επιθέσεων σε συζητήσεις, αλλά και η περιθωριοποίηση και ο εκφοβισμός μειονοτήτων.

Όμως, πόσο ανεκτικοί είναι οι χρήστες τους σε τέτοιου είδους συμπεριφορές; Μήπως ο τυπικός χρήστης θεωρεί την προσβλητική ομιλία ως απλή ενόχληση, ως δηλαδή ένα τίμημα που αξίζει να πληρώσει κανείς για την ελευθερία του λόγου; Ή μήπως η προσβλητική γλώσσα είναι τόσο ενοχλητική που οι χρήστες επιθυμούν μια πιο ενεργή εποπτεία από τις πλατφόρμες; Κυριότερο, έχει όρια ο προσβλητικός λόγος και ποιες κυρώσεις θα επέλεγαν οι χρήστες για όσους «παραφέρονται» στα μέσα κοινωνικής δικτύωσης;

Istamex

Χλωροφαινιραμίνη, Δισκία των 4mg



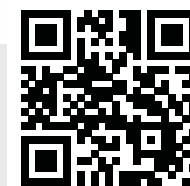
**Βγάλτε
ΝΟΚ ΑΟΥΤ
τα συμπτώματα
των αλλεργιών**



Βιομηχανία Φαρμάκων & Καλλυντικών
Πειραιώς 37, Μοσχάτο 18346
Τηλ: 210 4819311 Fax: 210 4816790
Email: info@adelco.gr Web Site: www.adelco.gr

Βοηθείστε να γίνουν τα φάρμακα πιο ασφαλή. Συμπληρώστε την «ΚΙΤΡΙΝΗ ΚΑΡΤΑ».
ΑΝΑΦΕΡΑΤΕ:
• ΟΛΕΣ τις ανεπιθύμητες ενέργειες για ΟΛΑ τα φάρμακα.

Για την Περίληψη Χαρακτηριστικών Προϊόντος σαρώνετε τον κωδικό QR, ή επικοινωνήστε με το Τμήμα Επιστημονικής Ενημέρωσης της εταιρείας Adelco.



Το υπουργείο Υγείας και Πρόνοιας και ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων συνιστούν:
ΔΙΑΒΑΣΤΕ ΠΡΟΣΕΚΤΙΚΑ ΤΙΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΧΡΗΣΗΣ
ΣΥΜΒΟΥΛΕΥΤΕΙΤΕ ΤΟ ΓΙΑΤΡΟ Ή ΤΟ ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟ ΣΑΣ



στην Μπιάνκα Μπογδάνου

Αθανάσιος Μέντας
Φαρμακοποιός,
αντιπρόσωπος Νομού
Κυκλάδων στον ΠΦΣ



1. Πότε και πως αποφασίσατε να ακολουθήσετε το φαρμακευτικό επάγγελμα;

Η αλήθεια είναι ότι αρχικά δεν είχα επιλέξει συνειδητά το φαρμακευτικό επάγγελμα. Δεν υπήρχε κάποιο οικογενειακό ερέθισμα ούτε κάποια συγκεκριμένη επιρροή που να με κατευθύνει προς αυτή την κατεύθυνση. Σε αντίθεση, για παράδειγμα, με την κόρη μου, η οποία από τα παιδικά της χρόνια είχε αποφασίσει ότι ήθελε να γίνει φαρμακοποιός και εργάστηκε στοχευμένα προς αυτόν τον σκοπό.

Το μόνο που θυμάμαι από την παιδική μου ηλικία είναι ότι με εντυπωσίαζε η λευκή ποδιά και η σοβαρότητα που απέπνεε ένας φαρμακοποιός, τις ελάχιστες φορές που επισκέφθηκα φαρμακείο. Ωστόσο, όταν πέρασα στη Φαρμακευτική Σχολή, βρέθηκα μπροστά σε έναν κόσμο που πραγματικά με συνεπήρε. Τα μαθήματα, και ιδιαίτερα τα εργαστήρια, μου θύμιζαν σκηνές από ταινίες επιστημονικής φαντασίας—μόνο που αυτή τη φορά, τις ζούσα στην πραγματικότητα.

Με τα χρόνια, αγάπησα βαθιά το επάγγελμα, σε σημείο που σήμερα νιώθω ότι γεννήθηκα για να το εξασκώ. Με γοητεύ-

ει τόσο η επιστημονική του διάσταση όσο και η επιχειρηματική, ενώ η συνεχής εξέλιξη της τεχνολογίας έχει φέρει καινοτομίες που κάνουν τη δουλειά μας ακόμα πιο ενδιαφέρουσα.

2. Ως φαρμακοποιός σε έναν από τους διασημότερους τουριστικούς προορισμούς του κόσμου, πως αντιμετωπίζετε τις μεγάλες ελλείψεις των φαρμάκων αλλά και των παραφαρμακευτικών προϊόντων;

Οι ελλείψεις φαρμάκων αποτελούν ένα σοβαρό ζήτημα που επηρεάζει και εμάς στους τουριστικούς προορισμούς, ίσως μάλιστα σε ακόμα μεγαλύτερο βαθμό. Αυτό συμβαίνει γιατί η μεγαλύτερη κίνηση καταγράφεται κατά την καλοκαιρινή περίοδο και ειδικότερα το μήνα Αύγουστο, όταν οι φαρμακαποθήκες και οι φαρμακευτικές εταιρείες είτε υπολειτουργούν είτε είναι κλειστές. Παράλληλα, αντιμετωπίζουμε τις γενικότερες ελλείψεις που ταλαιπωρούν όλη τη χώρα.

Για να ανταπεξέλθουμε, είμαστε αναγκασμένοι να διατηρούμε μεγάλο απόθεμα φαρμάκων, το οποίο συγκεντρώνουμε ήδη από τον χειμώνα. Ωστόσο, αυτή η πρακτι-



Αυτή η ταχύτητα, παρότι θετική, δημιούργησε και ανησυχία. Πολλοί θεώρησαν πως κάτι πιο σοβαρό συνέβαινε, ακριβώς επειδή δεν περίμεναν μια τόσο οργανωμένη και άμεση ανταπόκριση.



FREZYDERM FACE SERUM

RETINOL

— ΟΡΟΣ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗΣ —

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

ΠΟΛΥΔΥΝΑΜΟ ΣΥΜΠΛΕΓΜΑ ΡΕΤΙΝΟΛΗΣ:
ΕΣΤΕΡΑΣ & ΜΙΜΗΤΙΚΑ ΡΕΤΙΝΟΛΗΣ ΓΙΑ
ΙΣΧΥΡΗ ΑΝΤΙΓΗΡΑΝΣΗ ΧΩΡΙΣ ΕΡΕΘΙΣΜΟΥΣ

MULTI-LEVEL ΑΝΤΙΡΥΤΙΔΙΚΗ ΔΡΑΣΗ

-61% ΕΠΙΦΑΝΕΙΑ ΡΥΤΙΔΩΝ*
-42% ΜΗΚΟΣ ΡΥΤΙΔΩΝ*
-38% ΒΑΘΟΣ ΡΥΤΙΔΩΝ*

Water-break effect
 λεπτόρρευστη, δροσερή υφή

**ΕΣΥ, ΑΚΟΜΑ ΔΙΣΤΑΖΕΙΣ
ΜΕ ΤΗΝ ΡΕΤΙΝΟΛΗ;**



κή έχει σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις, καθώς προπληρώνουμε ένα μεγάλο μέρος των φαρμάκων αρκετά νωρίς, πριν ακόμα διοχετευθούν στο κοινό.

Η διαχείριση των ελλείψεων είναι ένας συνεχής αγώνας, που απαιτεί έρευνα και προγραμματισμό ώστε να εξασφαλίσουμε ικανή ποσότητα φαρμάκων για την τουριστική περίοδο. Παράλληλα, το πρόβλημα δεν περιορίζεται μόνο στο καλοκαίρι, καθώς και τον χειμώνα οι ελλείψεις παραμένουν, επηρεάζοντας τόσο τους μόνιμους κατοίκους όσο και τους επισκέπτες που ταξιδεύουν εκτός σεζόν.

Για να διασφαλίσουμε την καλύτερη δυνατή εξυπηρέτηση, επενδύουμε σε επιπλέον κόστος, περισσότερες ώρες εργασίας και έχουμε αναθέσει σε συγκεκριμένους υπαλλήλους το καθήκον της διαρκούς αναζήτησης φαρμάκων. Είναι ζωτικής σημασίας για εμάς να είμαστε πάντα έτοιμοι να καλύψουμε τις ανάγκες των ασθενών μας, ειδικά των επισκεπτών. Άλλωστε, ως επαγγελματίες υγείας σε έναν διεθνώς αναγνωρισμένο τουριστικό προορισμό, αντιπροσωπεύουμε όχι μόνο τον εαυτό μας, αλλά και τη χώρα μας. Θέλουμε να προσφέρουμε άριστη εξυπηρέτηση και να διασφαλίσουμε ότι η εικόνα της Ελλάδας προς το εξωτερικό παραμένει θετική.

3. Στους πρόσφατους σεισμούς που έβαλαν το νησί, ποια ήταν τα μέτρα που πήρατε ως φαρμακοποιοί;

Κατά τη διάρκεια των πρόσφατων σεισμών που σημειώθηκαν στο νησί της Σαντορίνης, εμείς οι φαρμακοποιοί παραμείναμε στις θέσεις μας, όπως οφείλαμε ως μέλη του υγειονομικού κλάδου. Όπως και οι υπόλοιποι επαγγελματίες υγείας, σταθήκαμε δίπλα στην τοπική κοινωνία, προ-

σφέροντας ό,τι καλύτερο μπορούσαμε σε όσους είχαν παραμείνει στο νησί.

Τα φαρμακεία μας παρέμειναν ανοιχτά για το κοινό, έτοιμα να εξυπηρετήσουν οποιαδήποτε ανάγκη προέκυπτε. Επιπλέον, κατά τις βραδινές ώρες υπήρχε πάντοτε διαθέσιμο τηλέφωνο ανάγκης για επείγοντα περιστατικά, διασφαλίζοντας έτσι τη συνεχή υποστήριξη των κατοίκων.

Δεν λείψαμε ούτε στιγμή από το πόστο μας, δείχνοντας έμπρακτα την αφοσίωσή μας στον ρόλο μας και την ευθύνη που φέρει ο τομέας της υγείας, ιδιαίτερα σε περιόδους κρίσης.

4. Ποιες είναι οι σκέψεις σας για την αντιμετώπιση των σεισμών από το ελληνικό κράτος και τα μίντια;

Πρέπει να ομολογήσω ότι η αντίδραση του κράτους υπήρξε γρήγορη, σχεδόν ακαριαία — κάτι που ξάφνιασε πολλούς από εμάς, καθώς δεν είχαμε συνηθίσει σε τόσο άμεση κινητοποίηση.

Αυτή η ταχύτητα, παρότι θετική, δημιούργησε και ανησυχία. Πολλοί θεώρησαν πως κάτι πιο σοβαρό συνέβαινε, ακριβώς επειδή δεν περίμεναν μια τόσο οργανωμένη και άμεση ανταπόκριση. Επιπλέον, τα μέσα μαζικής ενημέρωσης συνέβαλαν σημαντικά στην καλλιέργεια αυτής της ανησυχίας. Ο τρόπος με τον οποίο παρουσίασαν τα γεγονότα – υπερβάλλοντας πολλές φορές – ενίσχυσε την αίσθηση του πανικού και διαστρέβλωσε την πραγματική εικόνα της κατάστασης.

Το αποτέλεσμα ήταν να δημιουργηθεί μια εντύπωση προς τα έξω που δεν ανταποκρινόταν στην πραγματικότητα. Πιστεύω πως όλη αυτή η εμπειρία πρέπει να λειτουργήσει ως μάθημα: να είμαστε πιο προσεκτικοί και υπεύθυνοι στη διαχείριση και μετά-

FREZYDERM Sun Screen Velvet

MULTILIGHT
ΠΡΟΣΤΑΣΙΑ

ΑΠΟ ΠΟΛΛΑΠΛΑ ΜΗΚΗ ΚΥΜΑΤΟΣ
ΤΗΣ ΗΛΙΑΚΗΣ ΑΚΤΙΝΟΒΟΛΙΑΣ

UVA UVB VIS IR

ΥΨΗΛΗ
ΑΓΚΙΣΤΡΩΣΗ
ΦΙΛΤΡΩΝ
ΣΤΟ ΔΕΡΜΑ

ΧΩΡΙΣ ΝΑ ΦΡΑΣΣΟΥΝ ΟΙ ΠΟΡΟΙ



δοση πληροφοριών, ειδικά σε θέματα που αποκτούν διεθνή διάσταση.

5. Ως ενεργός συνδικαλιστής ποια η γνώμη σας για το εκτελεστικό μας όργανο των Πανελλήνιο Φαρμακευτικό Σύλλογο και για την προάσπιση των συμφερόντων του κλάδου μας.

Ως συνδικαλιστής και ενεργό μέλος του φαρμακευτικού κλάδου εδώ και πάνω από 30 χρόνια, αισθάνομαι την ανάγκη να αναγνωρίσω το έργο του ΠΦΣ.

Όλοι αυτοί που τον απαρτίζουν εργάζονται πάντα με αφοσίωση για την προάσπιση των συμφερόντων μας. Το εκπαιδευτικό και οργανωτικό του έργο είναι αδιάλειπτο, με συνέπεια και σταθερότητα, παρά τις συνεχείς και ποικίλες προκλήσεις που αντιμετωπίζουμε.



Η εμπειρία μου με έχει διδάξει ότι οι συνθήκες στο επάγγελμά μας είναι συνεχώς μεταβαλλόμενες. Καμία περίοδος δεν είναι ίδια με την προηγούμενη, και η σημερινή εποχή – με κυρίαρχο πλέον το στοιχείο της ψηφιακής τεχνολογίας – απαιτεί μια νέα προσέγγιση στη συνδικαλιστική δράση.

Ο συνδικαλισμός, δυστυχώς, στις μέρες μας έχει χάσει σε μεγάλο βαθμό το κύρος και τη δυναμική που είχε στο παρελθόν. Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν είναι απαραίτητος – το αντίθετο μάλιστα. Οι ραγδαίες αλλαγές απαιτούν άμεσες αντιδράσεις και συνεχή παρουσία. Δεν μπορεί πια ένας ή δύο, τρεις άνθρωποι να επωμιστούν όλο το βάρος των εξελίξεων. Χρειαζόμαστε νέους ανθρώπους, νέο αίμα, φρέσκιες ιδέες και συμμετοχή από όλους. Χρειάζονται ομάδες συναδέλφων που να εργάζονται συλλογικά και οργανωμένα πάνω σε επιμέρους ζητήματα. Και αυτό, ευτυχώς, αρχίζει ήδη να γίνεται πράξη. Η ηλεκτρονική εποχή δίνει πλέον τη δυνατότητα σε πολλούς συναδέλφους να συμμετέχουν ενεργά, μέσα από διαδικτυακές συναντήσεις και συνεργατικά εργαλεία. Οι αποστάσεις μικραίνουν και τα προβλήματα μπορούν να αντιμετωπιστούν πιο άμεσα και αποτελεσματικά απ' ό,τι στο παρελθόν. Τα προβλήματα, φυσικά, δεν θα εκλείψουν ποτέ. Αυτό που χρειάζεται είναι εγρήγορση, οργάνωση και διάθεση για συλλογική δράση. Μόνο έτσι μπορούμε να διασφαλίσουμε τα επαγγελματικά μας δικαιώματα και να συνεχίσουμε να υπηρετούμε την κοινωνία με συνέπεια.

6. Εμπορικά πόσο διαφορετικά λειτουργεί ένα φαρμακείο σε τουριστική περιοχή σε σχέση με ένα φαρμακείο πόλης;

Η λειτουργία ενός φαρμακείου σε του-



ριστική περιοχή, όπως η Σαντορίνη, διαφοροποιείται σημαντικά σε σχέση με ένα φαρμακείο της πόλης. Είναι λογικό αυτό να συμβαίνει, καθώς για αρκετούς μήνες το φαρμακείο εξυπηρετεί όχι μόνο τους μόνιμους κατοίκους αλλά και έναν τεράστιο όγκο επισκεπτών από όλο τον κόσμο. Ας μην ξεχνάμε ότι θα πρέπει να δώσουμε άμεση λύση για πρόβλημα υγείας ή συναφές αυτού, σε ανθρώπους που είχαν όνειρο ζωής να επισκεφθούν το νησί μας και δεν θα ήθελαν με τίποτα να αντιμετωπίσουν οτιδήποτε που θα υποβάθμιζε την ποιότητα της επίσκεψής τους. Η πρόβλεψη όπως αναφέραμε και σε άλλη ερώτηση για μεγαλύτερο στοκ φαρμάκων και παραφαρμακευτικών προϊόντων όμως, έχει κόστος, το οποίο επιβαρύνεται ακόμα περισσότερο από τη γεωγραφική μας θέση. Βρισκόμαστε σε νησιά του Αιγαίου, μακριά από τις κεντρικές φαρμακαποθήκες, που βρίσκονται κυρίως στην Αθήνα. Επιπλέον, η καθημερινή μας επαφή με ανθρώπους από πολλές χώρες, με διαφο-

“

Πέρασαν λοιπόν τα χρόνια και έτσι με γνώρισε ο κόσμος, ταυτόχρονα, η παράταξη στην οποία ήμουν διαπίστωσα ότι έχανε έδαφος και κόσμο και έτσι ένιωσα ότι ήρθε το πλήρωμα του χρόνου να το ξεκινήσω, να βγω μπροστά λοιπόν και να το αναλάβω ως ο πρώτος από τη γενιά μου και είναι κάτι που δεν μετάνιωσα στιγμή

ρετικές γλώσσες και πολιτισμούς, απαιτεί από εμάς μια ιδιαίτερη προσέγγιση. Είμαστε, ουσιαστικά, μια «πρώτη εικόνα» της χώρας μας προς τα έξω. Ο τρόπος με τον οποίο εξυπηρετούμε τον επισκέπτη αντικατοπτρίζει τη συνολική εμπειρία που θα μεταφέρει μαζί του από την Ελλάδα.

Για όλους αυτούς τους λόγους – και με στόχο να είμαστε απολύτως έτοιμοι κάθε τουριστική περίοδο – έχουμε διαμορφώσει στα φαρμακεία μας μια ισχυρή, εξειδικευμένη ομάδα. Η ομάδα αυτή, παρότι αυξάνει το λειτουργικό μας κόστος, μας επιτρέπει να προσφέρουμε υψηλής ποιότητας υπηρεσίες και να ανταποκρινόμαστε επάξια στις ανάγκες τόσο των κατοίκων όσο και των τουριστών.

Συγκεκριμένα, στα φαρμακεία μας στη Σαντορίνη απασχολούνται:

- 3 πτυχιούχοι φαρμακοποιοί,
- 6 βοηθοί πτυχιούχοι φαρμακοποιοί,
- 2 γενικών καθηκόντων,
- νοσηλεύτρια (ΠΕ)
- αισθητικός

• και πλέον και ψυχολόγος (ΠΕ) , η οποία εντάχθηκε στην ομάδα μας φέτος.

Η συνεχής επιμόρφωση της ομάδας μας, όχι μόνο με βάση τα δεδομένα της Ελλάδας αλλά και με όσα συμβαίνουν στο εξωτερικό, αποτελεί προτεραιότητα. Στόχος μας είναι να είμαστε πάντοτε ένα βήμα μπροστά, για να προσφέρουμε το καλύτερο δυνατό σε όσους ζουν ή επισκέπτονται τον τόπο μας.

7. Όσον αφορά τον υπερτουρισμό ποια είναι η άποψή σας;

Ο όρος «υπερτουρισμός» είναι, κατά τη γνώμη μου, μια παρεξηγημένη έννοια. Προσωπικά, θεωρώ ότι η συζήτηση γύρω από αυτόν τον όρο δεν μπορεί να αποκοπεί από μια άλλη, καθοριστική λέξη: **υποδομές**. Όταν ένα νησί, όπως η Σαντορίνη, διαθέτει τις απαραίτητες υποδομές – λιμάνι, αεροδρόμιο, ασφαλές και επαρκές οδικό δίκτυο, νοσοκομείο, σχολεία και γενικά όλες τις βασικές υπηρεσίες – τότε δεν μπορούμε να κάνουμε λόγο για “υπερτουρισμό”. Τουλάχιστον όχι με την έννοια του προβλήματος. Ο μεγάλος αριθμός επισκεπτών θα μπορούσε να αντιμετωπιστεί αποτελεσματικά, αν υπήρχε η κατάλληλη προετοιμασία και οργάνωση.

Η έλλειψη όμως αυτών των κρίσιμων υποδομών είναι αυτή που μας οδηγεί στο να θεωρούμε ότι ζούμε σε καθεστώς υπερτουρισμού – και αυτή είναι η στρεβλή εικόνα που συχνά προβάλλεται. Για εμένα, οι τουρίστες είναι όλοι **καλοδεχούμενοι**. Μπορούν να φέρουν πολλαπλά οφέλη, αρκεί εμείς – ως τοπική κοινωνία και κράτος – να είμαστε **έτοιμοι** να τους υποδεχτούμε με σωστό τρόπο.

Ο “υπερτουρισμός”, λοιπόν, δεν είναι πρόβλημα από μόνος του. Το πρόβλημα ξεκινά

“

Ο όρος «υπερτουρισμός» είναι, κατά τη γνώμη μου, μια παρεξηγημένη έννοια. Προσωπικά, θεωρώ ότι η συζήτηση γύρω από αυτόν τον όρο δεν μπορεί να αποκοπεί από μια άλλη, καθοριστική λέξη: υποδομές.

όταν καλούμαστε να υποδεχτούμε μαζικά πλήθη επισκεπτών χωρίς να έχουμε προηγουμένως διασφαλίσει ότι οι υποδομές μας μπορούν να το υποστηρίξουν.

8. Πόσο διαφορετική είναι η ζωή σας τον χειμώνα από το καλοκαίρι;

Η ζωή στο νησί δεν είναι πια όπως παλιά. Οι διαφορές ανάμεσα στον χειμώνα και το καλοκαίρι έχουν περιοριστεί σημαντικά, ειδικά στη Σαντορίνη – ένα νησί που έχει εξελιχθεί σε **κοσμοπολίτικο προορισμό με τουρισμό σχεδόν 12 μήνες τον χρόνο**.

Έχοντας ζήσει εδώ πάνω από 30 χρόνια, μπορώ να πω με σιγουριά πως η εποχικότητα που άλλοτε χαρακτήριζε έντονα τη ζωή στο νησί, σήμερα έχει σχεδόν εκμηδενιστεί. Φυσικά, το καλοκαίρι η κίνηση είναι πολύ μεγαλύτερη, αλλά και ο χειμώνας πλέον δεν θυμίζει σε τίποτα τις παλιές εποχές της απόλυτης ησυχίας και “απομόνωσης”. Σε αντίθεση με άλλα μικρότερα νησιά, όπου οι ρυθμοί αλλάζουν δραματικά με τις εποχές, η Σαντορίνη έχει **μια συνεχή παρουσία ζωής και δραστηριότητας** καθ' όλη τη διάρκεια του έτους.

Παρόλα αυτά, **η φύση του χειμώνα** στη Σαντορίνη εξακολουθεί να διατηρεί μια ξε-

CASTALIA

SCIENCE DERMATOLOGIQUE

Φροντίδα για κάθε ανάγκη και τύπο δέρματος



Καινοτόμες & καθαρές συνθέσεις υψηλής αποτελεσματικότητας, για κάθε ανάγκη του ευαίσθητου δέρματος.



Πρωτοποριακές φόρμουλες, με πλούσιες υφές, που ξυπνούν τους μηχανισμούς αυτοεπανόρθωσης της επιδερμίδας.



Η νέα γενιά στη βρεφική φροντίδα, με αγνές και απαλές συνθέσεις υψηλής ασφάλειας.



“

Ο συνδικαλισμός, δυστυχώς, στις μέρες μας έχει χάσει σε μεγάλο βαθμό το κύρος και τη δυναμική που είχε στο παρελθόν.

Αυτό δεν σημαίνει όμως ότι δεν είναι απαραίτητος – το αντίθετο μάλιστα.

Οι ραγδαίες αλλαγές απαιτούν άμεσες αντιδράσεις και συνεχή παρουσία.

Δεν μπορεί πια ένας ή δύο, τρεις άνθρωποι να επωμιστούν όλο το βάρος των εξελίξεων.

Χρειαζόμαστε νέους ανθρώπους, νέο αίμα, φρέσκιες ιδέες και συμμετοχή από όλους.



χωριστή **γοητεία και μαγεία**. Η ηρεμία, το φως, η ατμόσφαιρα – όλα συνθέτουν μια διαφορετική εκδοχή του νησιού, πιο εσωτερική και πιο αυθεντική. Είναι μια εποχή που επιτρέπει στους κατοίκους να πάρουν ανάσα, να ανασυγκροτηθούν και να ξανασυνδεθούν με το νησί μακριά από τους έντονους ρυθμούς του καλοκαιριού.

9. Που βλέπετε το ελληνικό φαρμακείο σε μια δεκαετία;

Όπως ανέφερα και νωρίτερα, διανύουμε μια εποχή ραγδαίων αλλαγών, κυρίως λόγω της **ψηφιακής τεχνολογίας**. Οι εξελίξεις στον τομέα αυτό είναι ταχύτατες και το ελληνικό φαρμακείο δεν μπορεί – και δεν πρέπει – να μείνει ανεπηρέαστο.

Ήδη βλέπουμε την **ανάπτυξη των e-shop**, τις ηλεκτρονικές υπηρεσίες υγείας και τις συνεχώς εξελισσόμενες **υπηρεσίες εντός του φυσικού φαρμακείου**. Αυτά δεν είναι απλώς παροδικές τάσεις, αλλά αποτελούν στοιχεία που στο άμεσο μέλλον θα καταλαμβάνουν **τη μεγαλύτερη μερίδα της καθημερινής μας εργασίας**. Η παροχή συμβουλευτικών υπηρεσιών, η συνεργασία με άλλους επαγγελματίες υγείας, οι ψηφιακές πλατφόρμες εξυπηρέτησης πελατών, ακόμα και η χρήση τεχνητής νοημοσύνης, θα διαμορφώσουν ένα **νέο μοντέλο φαρμακείου**.

Αυτές οι αλλαγές δεν πρέπει να μας τρομάζουν. Αντίθετα, πρέπει να μας **ενεργοποιούν**. Το κλειδί είναι να βρισκόμαστε **σε διαρκή εγρήγορση**, να παρακολουθούμε τις εξελίξεις, να εκπαιδευόμαστε και να προσαρμοζόμαστε.

Κυρίως, όμως, πρέπει να **δώσουμε χώρο στους νέους ανθρώπους** του κλάδου. Να τους ενθαρρύνουμε να αναλάβουν πρωτοβουλίες, να φέρουν **φρέσκες ιδέες** και

να οδηγήσουν το ελληνικό φαρμακείο στο αύριο. Ένα αύριο όπου δεν θα ακολουθούμε απλώς τις εξελίξεις, αλλά θα είμαστε **μπροστά από τα γεγονότα**, πρωτοπόροι και καινοτόμοι, πάντα με στόχο την καλύτερη εξυπηρέτηση των ανθρώπων που μας εμπιστεύονται.

10. Ποια ήταν η σημαντικότερη συμβουλή που σας έδωσαν ποτέ.

Η πιο σημαντική συμβουλή που έχω λάβει στη ζωή μου είναι να **μην ξεχνώ ποτέ από πού ξεκίνησα**. Να παραμένω **ταπεινός**, να **βοηθάω πάντα τους συνανθρώπους μου** όσο και όπως μπορώ, και να θυμάμαι ότι **όλα στη ζωή είναι σχετικά**. Τίποτα δεν είναι απόλυτο, τίποτα δεν είναι δεδομένο. Μου έμαθαν να **μην είμαι αγνώμων** και – πάνω απ' όλα – να **μην ξεχνώ εκείνους που με στήριξαν**, όσους στάθηκαν δίπλα μου στις δύσκολες στιγμές ή μου έδωσαν μια ευκαιρία. Αυτές οι αρχές με καθοδηγούν καθημερινά, τόσο στην επαγγελματική μου πορεία όσο και στην προσωπική μου στάση απέναντι στους ανθρώπους και στη ζωή.

Αγαπημένα βιβλία

Μεγάλες προσδοκίες (Καρόλος Ντίκενς)
ΑΞΙΟΝ ΕΣΤΙ (Οδυσσέας Ελύτης)

Αγαπημένο χρώμα

Πράσινο -γαλάζιο

Αγαπημένα τραγούδια

Sultans of swing (DIRE STRAITS)
ΤΗΣ ΔΙΚΑΙΟΣΥΝΗΣ ΗΛΙΕ ΝΟΗΤΕ (Μ.Θεοδωράκης/Οδ. Ελύτης)

Αγαπημένες ταινίες

Blues Brothers (Τζον Λάντις) Τζον Μπελούσι / Νταν Ακρόντ
CINEMA PARADISO (Giuseppe Tornatore)



η ΦΑΡΜΑΚΟΓΛΩΣΣΑ
ταξιδεύει...

Σενεγάλη • Γκάμπια •
Βραζιλία • Αργεντινή



***Για πληροφορίες:**
κ. Μπογάνου 6945908045

Μητρότητα και ρευματικά νοσήματα



Η κόπωση, ο πόνος στις αρθρώσεις, η πρωινή δυσκαμψία, η μειωμένη δύναμη και αντοχή, οι περιορισμοί στην κίνηση και οι παραμορφώσεις στα άνω άκρα είναι ορισμένα από τα συμπτώματα, που μπορεί να επηρεάσουν την καθημερινότητα μιας μητέρας με ρευματικό νόσημα. Από τη φροντίδα ενός νεογέννητου μέχρι τη συμμετοχή σε δραστηριότητες με ένα μεγαλύτερο παιδί, οι προκλήσεις είναι συνεχείς, αλλά με σωστή προετοιμασία

και υποστήριξη, μπορούν να αντιμετωπιστούν.

Είναι σημαντικό να παρέχουμε στις γυναίκες με ρευματικά νοσήματα τα εργαλεία και τη στήριξη που χρειάζονται, ώστε να διαχειριστούν τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές προκλήσεις της μητρότητας. Είτε πρόκειται για το θηλασμό, είτε για τη φροντίδα ενός μικρού παιδιού, η σωστή ενημέρωση και η προσαρμογή στις νέες συνθήκες μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

Η μητρότητα είναι μια απαιτητική εμπειρία, γεμάτη χαρά, άγχος, αυπνία και προκλήσεις. Όταν μια γυναίκα ζει με ρευματικό νόσημα, αυτές οι προκλήσεις μπορούν να γίνουν ακόμα μεγαλύτερες.

Αν έχετε μωρό, μερικές πρακτικές προσαρμογές μπορεί να βοηθήσουν:

- **Σωστή τεχνική κατά τη μεταφορά:** Κρατήστε το μωρό κοντά στο σώμα σας, χρησιμοποιώντας και τα δύο χέρια. Σηκώνετε το με ίσια πλάτη και λυγισμένα γόνατα.
- **Διευκόλυνση της καθημερινότητας:** Χρησιμοποιήστε εργονομικά βοηθήματα, όπως ειδικά σχεδιασμένες λαβές για ταϊσμα και μπάνιο.
- **Προσαρμογή στις ανάγκες σας:** Βρείτε τρόπους ώστε οι δραστηριότητες να γίνονται στο ύψος και στη θέση που σας εξυπηρετεί καλύτερα.

Καθώς το παιδί σας μεγαλώνει, πιθανότατα θα θέλει παίξετε μαζί του πιο απαιτητικά παιχνίδια. Μπορεί να νιώσετε πίεση να ανταποκριθείτε σε δραστηριότητες που βλέπετε άλλους γονείς να κάνουν. Είναι σημαντικό να βρίσκετε τη δική σας ισορροπία μεταξύ της γονεϊκότητας, της υγείας σας και της διαχείρισης του ρευματικού νοσήματος.

Παρακάτω ακολουθούν κάποιες πρακτικές συμβουλές που θα σας βοηθήσουν με το ρευματικό σας νόσημα:

- **Ο ύπνος είναι προτεραιότητα:** Περισσότερο από το 80% των ατόμων με ρευματοειδή αρθρίτιδα αναφέρουν ότι νοιώθουν χρόνια κόπωση. Αν έχετε νεο-

Είναι σημαντικό να παρέχουμε στις γυναίκες με ρευματικά νοσήματα τα εργαλεία και τη στήριξη που χρειάζονται, ώστε να διαχειριστούν τόσο τις σωματικές όσο και τις συναισθηματικές προκλήσεις της μητρότητας





γέννητο, προσπαθήστε να ξεκουράζεστε όταν κοιμάται το μωρό. Αν είναι εφικτό, ζητήστε βοήθεια από τον σύντροφο ή το οικογενειακό σας περιβάλλον.

- **Προστατευθείτε από τραυματισμούς λόγω υπερβολικής χρήσης:** Κάνοντας τις ίδιες κινήσεις ξανά και ξανά μπορεί να οδηγήσουν σε φλεγμονή, μυϊκή καταπόνηση και βλάβη των ιστών.

1. **Χρησιμοποιήστε μαξιλάρι θηλασμού** για να τοποθετήσετε το μωρό σας αντί να το κρατάτε για μεγάλο χρονικό διάστημα.
2. **Επιλέξτε ρούχα** με μαγνητικά κουμπώματα αντί για παραδοσιακά κουμπιά.
3. **Ζητήστε στο σύντροφό σας** να σας βοηθήσει να σηκώσετε το μωρό.
4. **Προτιμήστε** ελαφριά καροτσάκια και δοκιμάστε τα στο κατάστημα πριν την αγορά.
5. **Χρησιμοποιείτε τους ώμους σας**, αντί για τα χέρια σας, για να γυρίσετε το μωρό.

6. **Εκπαιδεύστε την οικογένεια** και τους φίλους σας: Η οικογένεια και οι φίλοι σας μπορούν να σας στηρίξουν καλύτερα αν κατανοούν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε.

Εμπλέξτε τα μεγαλύτερα παιδιά σας:

Αν έχετε μεγαλύτερα παιδιά ζητήστε τους να σας βοηθούν σε απλές καθημερινές εργασίες που μπορεί να έχετε δυσκολία, όπως το άνοιγμα τσαντών το γύρισμα των πόμολων της πόρτας ή και το δέσιμο των παπουτσιών σας.

Το να είσαι γονιός με ρευματικό νόσημα έχει τις προκλήσεις του, αλλά παράλληλα προσφέρει μια μοναδική ευκαιρία να διδάξετε στο παιδί σας πολύτιμες αξίες όπως η ενσυναίσθηση, η κατανόηση και η ευελιξία.

Με τη σωστή στήριξη, τις απαραίτητες προσαρμογές και μια θετική στάση, μπορείτε να απολαύσετε τη μητρότητα και να προσφέρετε στο παιδί σας έναν ασφαλές, ζεστό και υποστηρικτικό κόσμο.

Cholesfytol® NG
NEΑΣ ΓΕΝΙΑΣ

Ελέγξτε τη χοληστερίνη σας.
Προστατέψτε την καρδιά σας.

Κλινικά ελεγμένο
Εξαιρετική μυϊκή ανοχή

Cholesfytol® NG
Χωρίς Κιτρίνη
NEΑΣ ΓΕΝΙΑΣ
56 δισκία

Ιδανικός συνδυασμός Νέας Γενιάς

Κόκκινη Μαγιά Ρυζιού 2ης Γενιάς με 2,9 mg Μονακολίνη Κ
Σύμφωνα με την ευρωπαϊκή οδηγία

+

Εκχύλισμα Amla

+

Εκχύλισμα καρπού Ελιάς & φύλλων Καρυδιάς



Ελευθερίας 4, 145 64 Κηφισιά, Τ. 210 528 1790, E. info@ipharma.gr

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν υποκαθιστούν μια ισορροπημένη και ποικίλη διατροφή. Το προϊόν δεν προορίζεται για πρόληψη, αγωγή ή θεραπεία ανθρώπινης νόσου. Συμβουλευτείτε τον γιατρό σας αν είστε έγκυος, θηλάζετε, βρίσκεστε υπό φαρμακευτική αγωγή ή αντιμετωπίζετε προβλήματα υγείας. Να φυλάσσεται μακριά από μικρά παιδιά. Να μη γίνεται υπέρβαση της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης. Αρ. Γνωστ. ΕΟΦ: 48094/10-5-2023. Το προϊόν δεν υπόκειται σε διαδικασία αδειοδότησης από τον ΕΟΦ. ΑΡ.ΓΕΜΗ: 170101601000

iPHARMA
Intelligent Pharmaceutical Solutions

Ρευματοειδής Αρθρίτιδα: Όταν η Έξαρση Ανατρέπει τα Πάντα – Πώς να την Αντιμετωπίσετε

"Οι εξάρσεις της ΡΑ μπορεί να εμφανιστούν ξαφνικά, ακόμα και όταν ακολουθώ προσεκτικά το θεραπευτικό μου πλάνο... Η υποστήριξη και ένα καλό σχέδιο μπορούν να τις κάνουν πιο διαχειρίσιμες."



Ένα από τα μεγαλύτερα εμπόδια στη ζωή με Ρευματοειδή Αρθρίτιδα (ΡΑ) είναι η διαχείριση των εξάρσεων – περιόδων όπου τα συμπτώματα επιδεινώνονται απότομα. Αυτές οι εξάρσεις είναι απρόβλεπτες και επηρεάζουν σημαντικά την καθημερινότητα.

Σε μη ελεγχόμενη ΡΑ, οι εξάρσεις μπορεί να διαρκέσουν από εβδομάδες έως και μήνες, καθώς το ανοσοποιητικό σύστημα επιτίθεται αδιάκοπα στους ιστούς του σώματος, προκαλώντας παρατεταμένη φλεγμονή και έντονο πόνο. Έρευνες δείχνουν ότι η μέση διάρκεια

μιας έξαρσης σε μη ελεγχόμενη ΡΑ είναι τέσσερις έως έξι εβδομάδες, ενώ μπορεί να οδηγήσει σε επιδείνωση της βλάβης στις αρθρώσεις και λειτουργικούς περιορισμούς. Ακόμα και σε καλά ελεγχόμενη ΡΑ, που δεν έχει φτάσει σε ύφεση, μπορεί να προκύψουν εξάρσεις. Ωστόσο, είναι ηπιότερες και μικρότερης διάρκειας, συνήθως λίγες ημέρες έως δύο εβδομάδες. Έρευνες υποδεικνύουν ότι η μέση διάρκεια μιας έξαρσης είναι επτά έως δέκα ημέρες, αλλά αυτό ποικίλλει από άτομο σε άτομο.

Η απρόβλεπτη φύση των εξάρσεων

Οι εξάρσεις της ΡΑ διαφέρουν από άνθρωπο σε άνθρωπο, αλλά συνήθως τα συμπτώματα εμφανίζονται και υποχωρούν σε κύματα. Η συχνότητα και η ένταση ποικίλλουν: με αποτελεσματική θεραπεία, κάποιοι μπορεί να μείνουν μήνες ή και χρόνια χωρίς έξαρση, ενώ άλλοι τις βιώνουν πιο συχνά.

Ακόμη και με αυστηρή τήρηση του θεραπευτικού πλάνου, οι εξάρσεις μπορεί να εκδηλωθούν χωρίς προειδοποίηση, καθιστώντας δύσκολη τη διαχείριση της καθημερινότητας.

Συνηθισμένα συμπτώματα μιας έξαρσης ΡΑ

Κατά τη διάρκεια μιας έξαρσης, τα συμπτώματα μπορεί να είναι ιδιαίτερα επιβαρυντικά, επηρεάζοντας τόσο τη σωματική όσο και την ψυχική υγεία.

Τα πιο συχνά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

Έντονος πόνος στις αρθρώσεις: Οι αρθρώσεις γίνονται ιδιαίτερα επώδυνες, δυσχεραίνοντας την κίνηση.

Οίδημα και δυσκαμψία: Η φλεγμονή προκαλεί πρήξιμο και δυσκαμψία, περιορίζοντας την κινητικότητα.

Έντονη κόπωση: Η φλεγμονώδης αντίδραση του οργανισμού μπορεί να οδηγήσει σε υπερβολική εξάντληση, καθιστώντας ακόμα και απλές δραστηριότητες δύσκολες.

Ακόμη και με αυστηρή τήρηση του θεραπευτικού πλάνου, οι εξάρσεις μπορεί να εκδηλωθούν χωρίς προειδοποίηση, καθιστώντας δύσκολη τη διαχείριση της καθημερινότητας.

”



Μειωμένο εύρος κίνησης: Οι δύσκαμπτες αρθρώσεις περιορίζουν την εκτέλεση βασικών κινήσεων.

Κακή διάθεση: Ο χρόνιος πόνος και η κόπωση μπορεί να επηρεάσουν την ψυχολογία, οδηγώντας σε μελαγχολία ή άγχος.

Γενική αδιαθεσία: Οι εξάρσεις συχνά συνοδεύονται από μόνιμη αίσθηση δυσφορίας και εξάντλησης.

Πυρετός: Σε ορισμένες περιπτώσεις, η φλεγμονή συνοδεύεται από ήπιο πυρετό.

Απώλεια βάρους: Η παρατεταμένη φλεγμο-

νή μπορεί να επηρεάσει την όρεξη και τον μεταβολισμό.

Συναισθηματική επιβάρυνση: Η απρόβλεπτη φύση των εξάρσεων μπορεί να δημιουργήσει απογοήτευση, άγχος και αίσθημα αδυναμίας.

Επίδραση στην καθημερινότητα

Οι εξάρσεις της ΡΑ ανατρέπουν την καθημερινότητα και καθιστούν δύσκολη τη συνέπεια στις υποχρεώσεις, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει στο να φαίνομαι αναξιόπιστος/η, ενώ στην πραγματικότητα αντιμετωπίζω μια χρόνια ασθένεια.

Εργασία και παραγωγικότητα: Ο πόνος και η κόπωση επηρεάζουν τη συγκέντρωση και μειώνουν την απόδοση στην εργασία.

Κοινωνική ζωή: Συχνά οι εξάρσεις καθιστούν δύσκολη τη συμμετοχή σε κοινωνικές εκδηλώσεις. Η συχνή ακύρωση σχεδίων μπορεί να οδηγήσει σε απομόνωση.

Οικιακές υποχρεώσεις: Οι καθημερινές δραστηριότητες, όπως το μαγείρεμα ή η προσωπική φροντίδα, μπορεί να γίνουν υπερβολικά απαιτητικές.

Στρατηγικές διαχείρισης εξάρσεων

Η σωστή διαχείριση των εξάρσεων μπορεί να μειώσει την έντασή τους:



Προσαρμογή της φαρμακευτικής αγωγής: Συζητήστε με τον ρευματολόγο σας για πιθανές τροποποιήσεις στη θεραπεία.

Ξεκούραση και αυτοφροντίδα: Η ανάπαυση είναι απαραίτητη. Ήπιες διατάσεις και τεχνικές χαλάρωσης μπορούν να βοηθήσουν.

Θερμοθεραπεία και κρυοθεραπεία: Η εφαρμογή ζεστών ή κρύων επιθεμάτων στις αρθρώσεις μπορεί να προσφέρει ανακούφιση.

Υγιεινή διατροφή: Μια ισορροπημένη διατροφή, πλούσια σε αντιφλεγμονώδη τρόφιμα, μπορεί να υποστηρίξει τον οργανισμό.

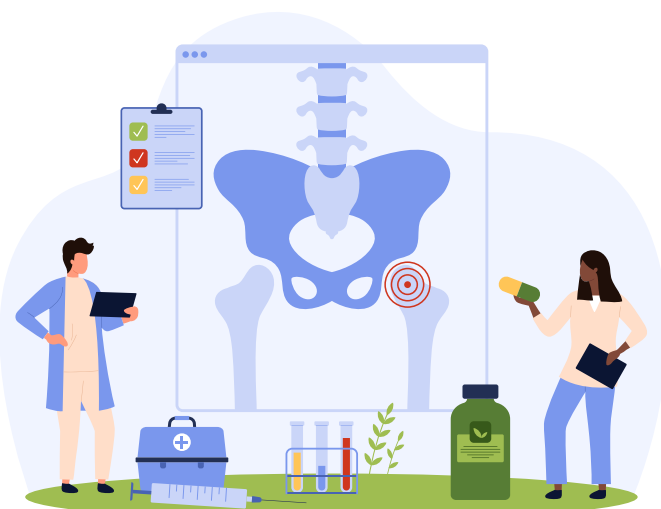
Υποστηρικτικό περιβάλλον: Η στήριξη από οικογένεια, φίλους και ομάδες ασθενών είναι σημαντική.

Δεν απαιτούν όλες οι εξάρσεις αλλαγές στη φαρμακευτική αγωγή. Πολλές μπορούν να αντιμετωπιστούν με τροποποιήσεις στον τρόπο ζωής και παυσίπονα χωρίς ιατρική συνταγή. Ωστόσο, αν τα συμπτώματα είναι σοβαρά ή επίμονα, είναι σημαντικό να συμβουλευτείτε τον ρευματολόγο σας.

Η σημασία της επικοινωνίας

Οι εξάρσεις της ΡΑ εμφανίζονται απροειδοποίητα, επηρεάζοντας την καθημερινότητα. Η ειλικρινής επικοινωνία με φίλους, οικογένεια και συναδέλφους μπορεί να τους βοηθήσει να κατανοήσουν τις δυσκολίες που αντιμετωπίζετε.

Η ύπαρξη ενός καλού σχεδίου διαχείρισης και ενός υποστηρικτικού περιβάλλοντος μπορεί να κάνει τις εξάρσεις πιο διαχειρίσιμες.



LASER EFFECT



ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΣΤΑ ΚΑΛΛΥΝΤΙΚΑ

ΕΠΙΔΙΟΡΘΩΝΕΙ
ΤΟ ΚΑΤΕΣΤΡΑΜΜΕΝΟ DNA
ΤΗΣ ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑΣ

ΜΕ ΠΡΟΒΙΟΤΙΚΑ
& ΕΞΕΙΔΙΚΕΥΜΕΝΑ
ΕΛΛΗΝΙΚΑ ΒΟΤΑΝΑ

ΤΟ ΘΑΥΜΑ
ΣΤΗΝ
ΕΠΙΔΕΡΜΙΔΑ



☎ 2108327416
🌐 www.fitob2b.gr

από την Αλεξούδη Αθανασία,
Νευρολόγο MD, MSc, PhD
Επιστημονικός Συνεργάτης Α'
Νευροχειρουργικής και Β' Νευρολογικής
Κλινικής ΕΚΠΑ
Νευρολογικό Ινστιτούτο Αθηνών

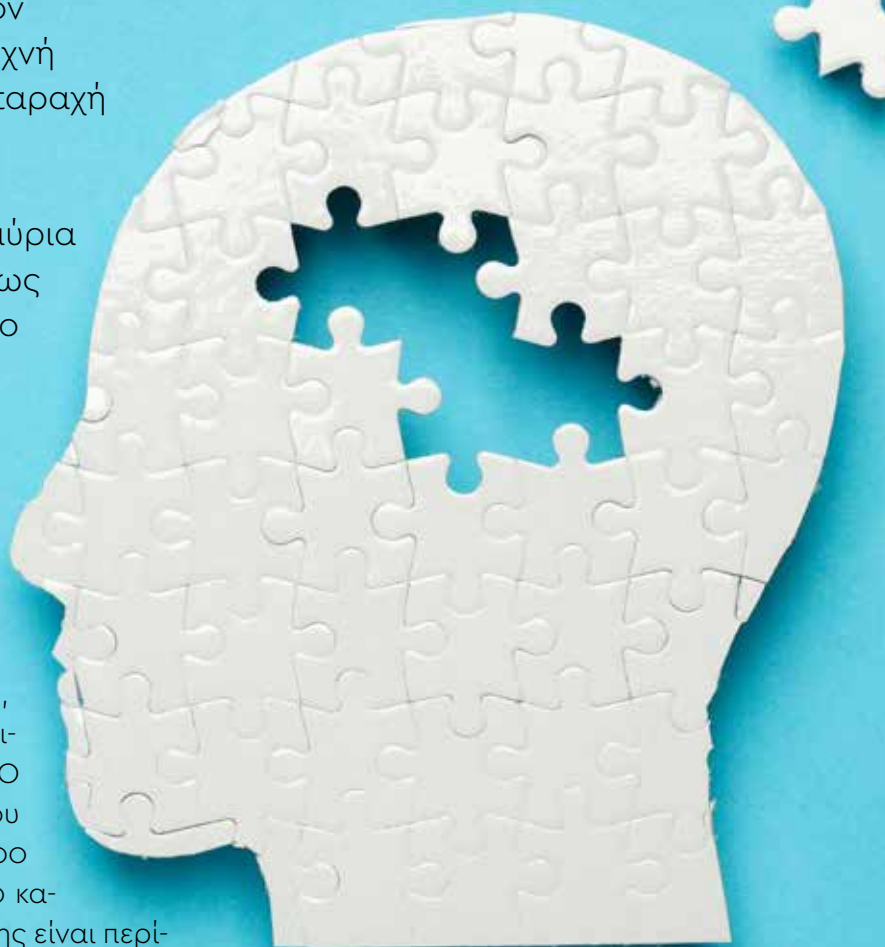


Vaxneuvance™
Συζευγμένο πολυσακχαριδικό πνευμονιοκοκκικό
εμβόλιο (15-δύναμο, προσροφημένο)

«Πάρκινσον: Η Σιωπηλή Νόσος που Απειλεί το Μέλλον»

Η νόσος του Πάρκινσον είναι η δεύτερη πιο συχνή νευροεκφυλιστική διαταραχή παγκοσμίως, μετά τη νόσο Αλτσχάιμερ, που επηρεάζει 6.2 εκατομμύρια ανθρώπους παγκοσμίως και αναμένεται αυτός ο αριθμός να αυξηθεί σε 12 εκατομμύρια έως το 2040.

Στην Ελλάδα, οι διαγνωσμένες περιπτώσεις ξεπερνούν τις 20.000, με περίπου 1.000 νέες διαγνώσεις κάθε χρόνο. Ο επιπολασμός της νόσου ανέρχεται σε περίπου 200 περιπτώσεις ανά 100.000 κατοίκους, ενώ η επίπτωσή της είναι περίπου 25 νέες περιπτώσεις ετησίως ανά 100.000 πληθυσμού.



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

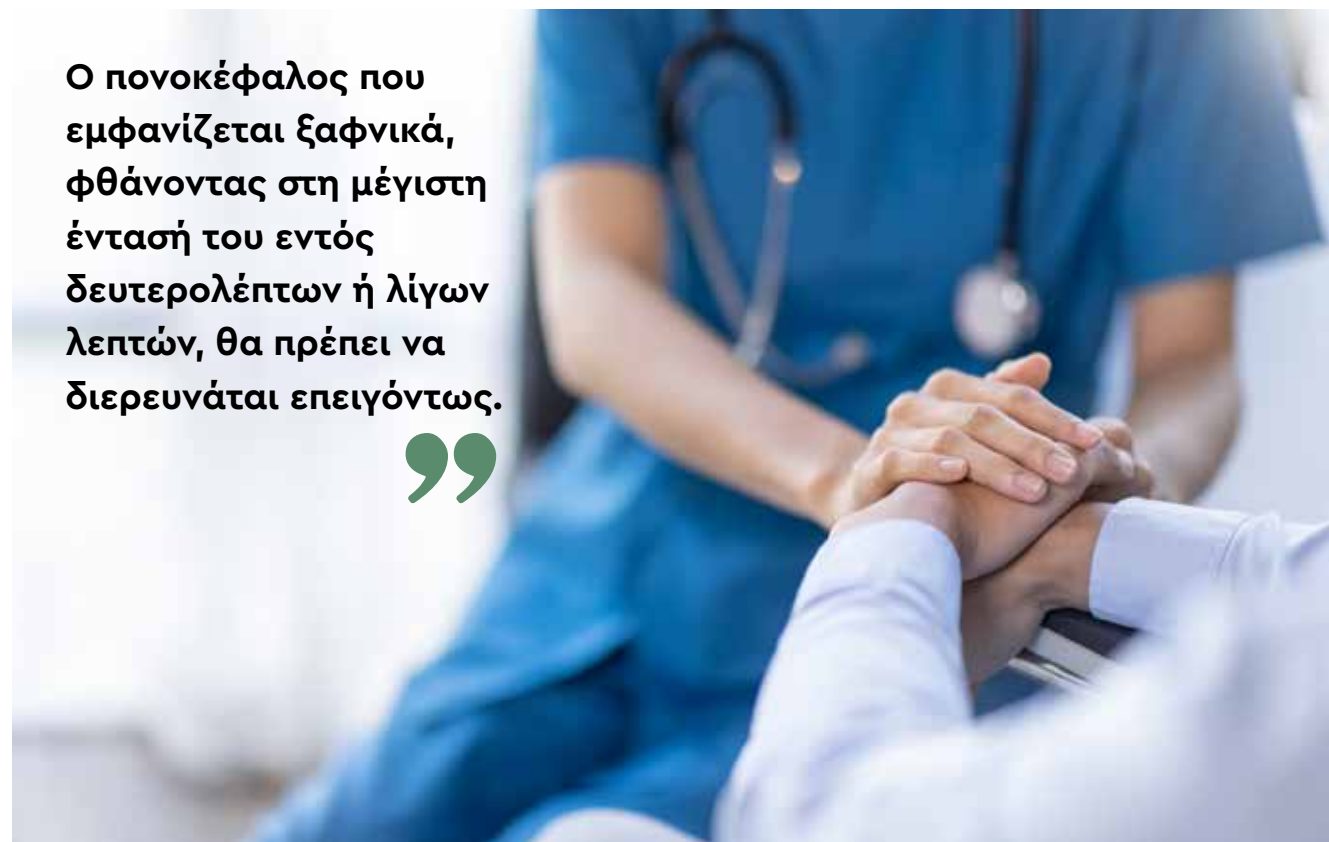
Vaxneuvance™, Περίληψη Χαρακτηριστικών του Προϊόντος, Νοέμβριος 2023
Πριν τη συνταγογράφηση συμβουλευτείτε την πλήρη Π.Χ.Π.
Όπως με κάθε εμβόλιο, ο εμβολιασμός με το Vaxneuvance™ μπορεί να μην οδηγήσει στην πλήρη προστασία όλων των εμβολιαζόμενων από τα νοσήματα στα οποία έχει ένδειξη.
Λιανική Τιμή: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



MSD ΑΦΕΕ
Αγίου Δημητρίου 63,
17456 Άλιμος, Αττική
Αρ. ΓΕΜΗ 121808101000
Τ: +30 210 9897300
F: +30 210 9897444
www.msd.gr



Ο πονοκέφαλος που εμφανίζεται ξαφνικά, φθάνοντας στη μέγιστη έντασή του εντός δευτερολέπτων ή λίγων λεπτών, θα πρέπει να διερευνάται επείγοντως.



Η νόσος Πάρκινσον είναι μια πολυσυστηματική διαταραχή και παρόλο που τα κινητικά συμπτώματα είναι τα χαρακτηριστικά γνωρίσματα της νόσου, συνυπάρχει μια ποικιλία μη κινητικών συμπτωμάτων. Η νόσος Πάρκινσον πολύ ετερογενής όσον αφορά την ηλικία έναρξης, τα κινητικά συμπτώματα, τα μη κινητικά συμπτώματα, τον ρυθμό εξέλιξης και το γενετικό υπόβαθρο.

Τα κύρια κινητικά συμπτώματα περιλαμβάνουν:

- Βραδυκινησία
- Μυϊκή δυσκαμψία
- Τρόμο (συνήθως ηρεμίας)
- Διαταραχές ισορροπίας και βάδισης

Εκτός από τα κινητικά συμπτώματα, η νόσος συνοδεύεται από σοβαρές μη κινητικές εκδηλώσεις, όπως

- Κατάθλιψη και αγχώδεις διαταραχές
- Διαταραχές ύπνου
- Γνωστικές διαταραχές
- Διαταραχές Αυτονόμου (π.χ. υπόταση, γαστρεντερικά προβλήματα, διαταραχές ούρησης)

Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια χρόνια, εξελικτική νευροεκφυλιστική διαταραχή. Η εμφάνιση της νόσου, παθολογοανατομικά, οφείλεται στην εκφύλιση των ντοπαμινεργικών νευρώνων της μέλαινας ουσίας, που οδηγεί σε σημαντική μείωση των επιπέδων ντοπαμίνης εντός του ραβδωτού σώματος. Η ντοπαμίνη είναι ο κύριος νευροδιαβιβαστής που εμπλέκεται στον έλεγχο της κινητικότητας.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση της Πάρκινσον επικεντρώνεται στη διαχείριση των συμπτωμά-

των. Η από του στόματος χορήγηση **λεβοντόπα** ή **L-dopa** παραμένει η κύρια φαρμακευτική θεραπεία, καθώς μετατρέπεται σε ντοπαμίνη στον εγκέφαλο, βελτιώνοντας τα κύρια κινητικά συμπτώματα της νόσου, δηλαδή την βραδυκινησία, την δυσκαμψία και τον τρόμο. Ωστόσο, καθώς η νόσος εξελίσσεται, η απάντηση στην λεβοντόπα δεν είναι η επιθυμητή, οδηγώντας σε διακυμάνσεις της κινητικότητας όπως οι συχνές και παρατεταμένες περιόδους ακινησίας off, οι βασανιστικές ακούσιες δυσκινησίες κορμού και άκρων και η ανάγκη λήψης πολλών δόσεων ντοπαμινεργικής αγωγής ημερησίως.

Όταν τα παραπάνω δεν αντιμετωπίζονται με την τροποποίηση της υπάρχουσας αγωγής τότε θέση έχουν οι θεραπείες προχωρημένου σταδίου.

Για την αντιμετώπιση αυτών των επιπλοκών, έχουν αναπτυχθεί αγωνιστές της ντοπαμίνης, που μιμούνται τη δράση της ντοπαμίνης και παρέχουν σταθερότερο κινητικό έλεγχο. **Ο πιο ισχυρός αγωνιστής ντοπαμίνης είναι η απομορφίνη**, η οποία χρησιμοποιείται σε περιπτώσεις όπου οι συμβατικές θεραπείες δεν αποδίδουν επαρκώς. Η υδροχλωρική απομορφίνη παρουσιάζει υψηλή συγγένεια με τους D1 και D2 υποδοχείς της ντοπαμίνης, προσφέροντας ταχύτερη έναρξη δράσης (4-12 λεπτά) με διάρκεια αποτελέσματος 1-2 ώρες.

Η εν τω βάθει Εγκεφαλική Διέγερση (Deep Brain Stimulation, DBS) και η αντλία συνεχούς ενδονησιδικής έγχυσης gel λεβοντόπα/καρβιντόπα (LGIG) προσφέρουν σημαντική βελτίωση σε επιλεγμένους ασθενείς.

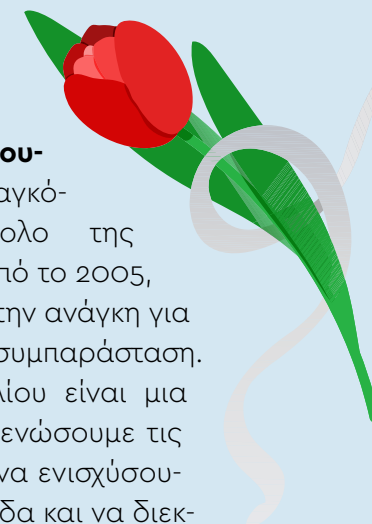
Καινοτόμες γονιδιακές και κυτταρικές θεραπείες, καθώς και νευροπροστατευτικές/ νευροτροποποιητικές θεραπείες, που στοχεύουν στην επιβράδυνση της εξέλιξης της νόσου βρίσκονται

προς το παρόν σε ερευνητικό στάδιο.

Η Παγκόσμια Ημέρα Πάρκινσον καθιερώθηκε το 1997 από την Ευρωπαϊκή Ένωση για τη Νόσο του Πάρκινσον (EPDA) με την υποστήριξη του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (ΠΟΥ). Η 11η Απριλίου είναι αφιερωμένη στην ενημέρωση του κοινού, την καταπολέμηση του στίγματος και την υποστήριξη των ασθενών και των οικογενειών τους. Η νόσος του Πάρκινσον είναι μια αόρατη πανδημία που συνεχώς επεκτείνεται, δημιουργώντας σοβαρές κοινωνικές και οικονομικές προκλήσεις. Παρά την πρόοδο στη φαρμακευτική και ερευνητική κοινότητα, η ανάγκη για αποτελεσματικότερες θεραπείες και βελτιωμένες υπηρεσίες υγείας είναι επιτακτική.

Η κόκκινη τουλίπα, το παγκόσμιο σύμβολο της ασθένειας από το 2005, υπενθυμίζει την ανάγκη για δράση και συμπαράσταση. Η 11η Απριλίου είναι μια ευκαιρία να ενώσουμε τις φωνές μας, να ενισχύσουμε τη φροντίδα και να διεκδικήσουμε καλύτερη ποιότητα ζωής για όσους ζουν με τη νόσο του Πάρκινσον.

<https://worldparkinsonsday.com/>, <https://parkinsonseurope.org/>, <https://www.movementdisorders.org/Parkinsons-Day>
#UniteForParkinsons #WorldParkinsonsDay #ParkinsonsAwareness



από τον Δρ. Σωτήριος Γ. Σιδέρης, MSc., PhD.
Νοσοκομειακός Φαρμακοποιός Ε.Σ.Υ.,
Βιολόγος



Ετεροκαθοριζόμενοι, αλλά Αυτόφωτοι...

Στη ζωή συμπορευόμαστε με ανθρώπους που άλλοτε επιλέγουμε και άλλοτε μας κληρώνονται (!) ή τους συναντούμε τυχαία και η μοίρα αποφασίζει να χρωματίσει από κοινού το μονοπάτι που θα βαδίσουμε. Η κοινή πορεία, υπό τη δυναμική της συνεχούς και παρατεταμένης αλληλεπίδρασης αμβλύνει τις όποιες διαφορές και «στρογγυλεύει» τις «γωνίες» εκείνες που μας κάνουν διαφορετικούς. Συχνά, έπειτα από πολυετή συμπόρευση, αναγνωρίζουμε πως μοιάζουμε πολύ με τους «συνοδοιπόρους» μας και συνειδητοποιούμε πως σκεφτόμαστε με τον ..ίδιο τρόπο ή μήπως όχι; Η συνήθεια και η καθημερινή επαφή λειτουργούν ως «οξύ», δι-αβρώνοντας την ατομικότητα και καμιά φορά και την ελεύθερη βούληση. Κουβέντες σκληρές, ..μα κοιταχτείτε λίγο στον καθρέπτη!

Μοιραζόμαστε χώρο και χρόνο με τους συμ-βίους ή τις συμβίες και τους φίλους, ανταλ-λάσσουμε εμπειρίες και ανεπάρκειες και στο βωμό μιας ειρηνικής συνύπαρξης χρειάζεται συχνά να παραμερίσουμε το Εγώ για το Εμείς. Ορισμένοι εξ ημών, είτε λόγω του ηπίου του χαρακτήρος τους, είτε λόγω συγκυριών που τους κατέστησαν συναισθηματικά αδύναμους και ψυχικά ευάλωτους, κατέληξαν να παρα-γκωνίζονται, αποδυναμωμένοι στην αρένα του καθημερινού βίου, ευνούχοι σωστοί, δίχως κυρίαρχο λόγο και υποτακτικοί.

Όμως, είναι ζήτημα Τιμής και Αξιοπρέπει-ας η διάσωση του μοναδικού της προσωπι-κότητάς μας. Γεννάται ως φλόγα η αδήριτος ανάγκη της διατήρησης της ατομικής μας ταυ-τότητας, η διάσωση του μοναδικού μας «κρά-ματος» και του προσωπικού μας οράματος.

Οφείλουμε στην ίδια μας τη φύση, να δια-σφαλίσουμε την παράλληλη πορεία με τους σημαντικούς για εμάς ανθρώπους και θα πρέ-

πει να αποφεύγουμε να ακολουθούμε ασθμαί-νοντας.

Προσφέρω στο «Εμείς» χωρίς να συρρι-κνώσω τη μοναδικότητα του «Εγώ»..

Απολαμβάνω «οίνο» κεκραμμένον, αναγνω-ρίζοντας ταυτόχρονα και αποθεώνοντας την αξία του αμιγούς..

Η Ευτυχία του καθενός από εμάς βρίσκεται αποκλειστικά στα δικά του χέρια και η απώλεια της ατομικής του ταυτότητας τον καθιστά με νομοτελειακή ακρίβεια, δυστυχή.

Παλέψτε λοιπόν να «χτίσετε» από κοινού με όλους εκείνους που συγκυριακά ή από επιλογή συμπορεύεστε, με όλους εκείνους που αγαπά-τε και σας αγαπούν, αποθεώνοντας παράλλη-λα την προσωπική σας συνδρομή..

Να Ζείτε και να Βασιλεύετε ως «φάροι», που φωτίζουν Διαδρομές, παραμένοντας ..αυτό-φωτοι..



ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ



XCM[®]

ΓΙΑ ΤΟΠΙΚΗ ΕΦΑΡΜΟΓΗ

Gel το βράδυ, spray στη σπινθή

Για την
αντιμετώπιση της
ξηροστομίας





Με την πατενταρισμένη τεχνολογία
Saliaactive[®]



Διανομέας στην Ελλάδα:
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
Αρκαδίας 1 & Μεγαλουπόλεως, 14564 Κηφισιά, Τηλ: +30 210-6208372, Email: contact@pharmaservehellas.gr

XCM_LEAFLET_2024

Η σχέση πεθεράς νύφης!

Για σας φίλες μου, ρωτάω και σας γιατί αυτή η σχέση είναι τόσο δύσκολη. Η δική μου περίπτωση είναι μια από τις δυσκολότερες πιστεύω.

Η ζήλια, η κακία, η αχαριστία, η υποουλία, το μίσος είναι κάτι που βλέπω συνεχώς στα μάτια της κανένας σεβασμός, καμία ανταπόκριση.

Προσπαθώ τόσο πολύ για τα εγγόνια μου και για τον γιο μου χάλασα τα πάντα στη ζωή μου αλλά τίποτα, καμία φορά λέω μήπως είμαι περισσότερο καλή από όσο πρέπει.

Η λέξη χρόνια πολλά είναι απαγορευτική σαν να λέει γιατί δεν πεθαίνει θα πάρω ότι απόμεινε. Αγαπώ τον μοναχογιό μου και τα εγγόνια μου με νοιάζει το καλό τους.

Δεν καταλαβαίνει ότι η ζωή κάνει τον κύκλο της και εκεί που είναι τώρα ήμουν και εγώ και εκεί που είμαι θα έρθει μια μέρα, θα γίνει πεθερά και τότε αλίμονο η θεία δίκη υπάρχει και είναι άγρυπνη περιμένει.

Η ζωή είναι ένα δώσε και λαβείν δεν είναι μονό δώσε, εγώ δεν περιμένω τίποτα μόνο καλή λέξη. Έρχεται Πάσχα, Χριστούγεννα, γιορ-

τές ονομαστικές, γενέθλια που είμαι εγώ;

Ο κάθε άνθρωπος έχει απωθημένα από τη ζωή του αλλά οφείλει να σέβεται αυτόν που τον σέβεται και να δείχνει ευγνωμοσύνη. Εύχομαι στα εγγόνια μου να βρουν το δρόμο τους να γίνουν χρήσιμοι άνθρωποι για τον εαυτό τους και για την κοινωνία, εγώ όσο αντέχω θα είμαι διπλά τους.

Έκανα πολλά λάθη και εγώ με την παρουσία, με την εταιρία γι αυτό τώρα τα πληρώνω πολύ ακριβά, ο άνθρωπος πρέπει να έχει πυγμή να ξεχωρίζει το κακό από το καλό, να επιβάλλεται εκεί που πρέπει. Δυστυχώς ήμουν και είμαι από τους αδικημένους της ζωής εδώ και πολλά χρόνια περνάω μεγάλες φουρτούνες, παλεύω με πελώρια κύματα δυστυχώς η υγεία μου άρχισε να κλονίζεται κουραστικά πολύ.

Αν δεν είσαι αδίστακτος, κακός, μοχθηρός, ύπουλος χάνεις, πάντα είσαι από τους χαμένους, δεν πειράζει όλα είναι για τους ανθρώπους και τα καλά και τα κακά είναι μη σου τύχει.

Τέλος πάντων ευχαριστώ για την υπομονή να με ακούσετε.

Ο κάθε άνθρωπος έχει απωθημένα από τη ζωή του αλλά οφείλει να σέβεται αυτόν που τον σέβεται και να δείχνει ευγνωμοσύνη.



Υποφέρετε από επιχείλιο έρπη;

Απαλλαγείτε γρήγορα με το

soreFix®

Πατενταρισμένο Σύμπλεγμα Ψευδαργύρου

soreFix® Duo Patch
Επίθεμα για τον επιχείλιο έρπη με 0.5% υαλουρονικό οξύ

soreFix® Rescue
Κρέμα για τον επιχείλιο έρπη
Μειώνει το χρόνο επουλώσης
SPF 30

soreFix® Prevent
Βάλεστρο χείλων για την πρόληψη έρπη
SPF 30

Δρα και στα 4 στάδια

4 σε 1

ΘΕΡΑΠΕΙΑ **ΠΡΟΛΗΨΗ**

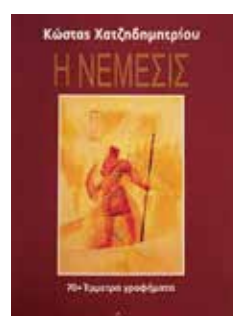


Διανομέας στην Ελλάδα:
ΦΑΡΜΑΣΕΡΒ ΕΛΛΑΣ Α.Ε.Β.Ε.
Αρκαδίας 1 & Μεγαλουπόλεως, 14564 Κηφισιά, Τηλ: +30 210-6208372, Email: contact@pharmaservehellas.gr

Κώστας Χατζηδημητρίου
Φαρμακοποιός – Λογοτέχνης



"Η ΝΕΜΕΣΙΣ 70+"



Στις 23/3/2025 στα Μέγαρα, η αίθουσα πολιτισμού "Θέογνις" φιλοξένησε με μεγάλη αγάπη όλους εμάς που παρακολουθήσαμε την μουσικοποιητική βραδιά της πρώτης Ποιητικής Συλλογής του Φαρμακοποιού

- Λογοτέχνη κυρίου Κώστα Χατζηδημητρίου με τίτλο "Η ΝΕΜΕΣΙΣ 70+" .

Το βιβλίο του κυρίου Χατζηδημητρίου αγαπήθηκε πολύ και είναι έργο ζωής για εκείνον και για όλους εμάς. Την "ΝΕΜΕΣΙΣ 70+" θα την βρείτε από τις εκδόσεις "ΟΤΑΝ" του κυρίου Γρηγόρη Πλαστήρα – Ιπποκράτους 15 (2103800259) ή από τα Βιβλιοπωλεία Πολιτεία, ΙΑΝΟΣ, ΠΡΩΤΟΠΟΡΕΙΑ ή στα Βιβλιοπωλεία των Μεγάρων

Ευχόμαστε ΚΑΛΟΤΑΞΙΔΟ & ΠΑΝΤΑ ΕΠΙΤΥΧΙΕΣ!



HELENVITA

BATH & BODY



Νέα σειρά αφρόλουτρων, body milks και scrubs
με υπέροχα αρώματα που ξυπνούν την επιδερμίδα
και χαρίζουν άρωμα που σε ακολουθεί όλη την ημέρα.

η δυναμική αύρα του **Ginger Lemon** η μοναδική φρεσκάδα του **Ocean** το αισθησιακό **Pomegranate**

το εκρηκτικό **Berry** η γλυκύτητα του **Kiwi Papaya** η αναζωογονητική νότα του **Orange Blossom**

ΒΥΘΙΣΟΥ ΣΤΗ ΜΑΓΕΙΑ 6 ΣΥΝΑΡΠΑΣΤΙΚΩΝ ΑΡΩΜΑΤΩΝ ΠΟΥ ΑΦΥΠΝΙΖΟΥΝ ΤΙΣ ΑΙΣΘΗΣΕΙΣ!

Pharmex Λεωφ. Κηφισού 132, Περιστέρι 12131, Τ: 210 5199200 ΣΤΑ ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ www.helenvita.com

Παντζάρι, η νέα υπερτροφή



Το παντζάρι, από ταπεινό λαχανικό, γίνεται ο πρωταγωνιστής των άρθρων για τις υγιεινές τροφές τον τελευταίο καιρό. Πρόσφατες έρευνες αναδεικνύουν τις πολύ πλούσιες ευεργετικές του ιδιότητες και το καθιστούν ένα από τα πολυτιμότερα δώρα της φύσης με έντονη προστατευτική και θεραπευτική δράση, το οποίο μπορεί να θωρακίσει τον οργανισμό μας απέναντι σε αρκετές ασθένειες. Το παντζά-

ρι, γνωστό σε όλους και ως κοκκινογούλι, ανήκει στην ίδια οικογένεια με το σπανάκι, το σέσκουλο και το ζαχαρότευτλο. Είναι βολβοειδές λαχανικό και αναπτύσσεται μέσα στο χώμα. Φτάνει το 1,5 μέτρο ύψος.

Παντζάρι – Διατροφική ανάλυση:

Ένα φλιτζάνι ωμό παντζάρι περιέχει:

- 58 θερμίδες

Πηγή: <https://thehealthycook.gr/%CF%80%CE%B1%CE%BD%CF%84%CE%B6%CE%AC%CF%81%CE%B9-%CE%BD%CE%AD%CE%B1-%CF%85%CF%80%CE%B5%CF%81%CF%84%CF%81%CE%BF%CF%86%CE%AE-beetroot-new-superfood/>

HELENVITA

ANTI-SPOT CREAM

Κρέμα ειδικά σχεδιασμένη κατά των κηλίδων και πανάδων για πρόσωπο και σώμα. Κατάλληλη για όλες τις ηλικίες και όλους τους τύπους δέρματος. Ιδανική για πρόσωπο, λαιμό, ντεκολτέ και χέρια.

0% PARABENS, MINERAL OILS, DYES



1

ΑΠΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΣ
πανάδων και κηλίδων

2

ΑΝΑΣΤΟΛΗ
σύνθεσης μελανίνης

3

ΟΜΟΙΟΜΟΡΦΟΣ
τόνος επιδερμίδας



- 13 γραμμάρια υδατανθράκων, συμπεριλαμβανομένων 9 γραμμάρια ζάχαρης και 4 γραμμάρια ινών
- 2 γραμμάρια πρωτεΐνης
- Το παντζάρι παρέχει το 1% των καθημερινών αναγκών για βιταμίνη Α, 2% ασβέστιο, 11% βιταμίνη C και 6% σίδηρο.

Μια πολυβιταμίνη στο πιάτο σας

Τα παντζάρια βελτιώνουν τη φυσική άμυνα του οργανισμού βοηθώντας στην αναγέννηση κυττάρων του ανοσοποιητικού συστήματος, ενώ παράλληλα περιέχουν μαγνήσιο, σίδηρο, κάλιο, ασβέστιο, ιώδιο, χαλκό, νάτριο, φώσφορο, βιταμίνη C, βιταμίνη B1, B2, B6, B5 (παντοθενικό οξύ), φυτικές ίνες και φυτοθρεπτικά συστατικά όπως το β-καροτένιο. Είναι μια πλούσια πηγή φυλλικού οξέος και μαγγανίου. Το κόκκινο χρώμα του βολβού του παντζαριού οφείλεται σε χρωστικές που ονομάζονται βηταλαΐνες και παρουσιάζουν έντονη αντιοξειδωτική δράση.

Επιβραδύνει την εξέλιξη της γεροντικής άνοιας

Οι βηταλαΐνες είναι υδατοδιαλυτές φυτικές χρωστικές και διακρίνονται σε δύο τύπους: τις βήτα – κυανίνες και τις βήτα – ξανθίνες. Ειδικότερα οι βήτα – κυανίνες βοηθούν στην αντιμετώπιση γνωστικών ασθενειών όπως το Αλτσχάιμερ και η γεροντική άνοια. Τα συγκεκριμένα αντιοξειδωτικά αποτρέπουν την περαιτέρω ζημιά στα εγκεφαλικά κύτταρα. Επιπλέον, έρευνα του Wake Forest University έδειξε πως η κατανάλωση του χυμού του παντζαριού βελτιώνει την οξυγόνωση του εγκεφάλου επιβραδύνοντας την εξέλιξη της γεροντικής άνοιας στους ενήλικες.

Ενισχύει την αντοχή

Πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως ο χυμός του παντζαριού μπορεί να βελτιώσει την αντοχή, ώστε κάποιος να γυμνάζεται 16% περισσότερο. Η υψηλή περιεκτικότητα των παντζαριών σε νιτρικά ιόντα μειώνει τις απαιτήσεις του οργανισμού

66

Παντζάρι – Το κόκκινο χρώμα του βολβού του παντζαριού οφείλεται σε χρωστικές που ονομάζονται βηταλαΐνες και παρουσιάζουν έντονη αντιοξειδωτική δράση.



για οξυγόνο, καθιστώντας την γυμναστική πιο εύκολη. Αν και δεν έχει αποδειχθεί ο ακριβής μηχανισμός, οι ερευνητές υποθέτουν ότι υπεύθυνη για την βελτίωση των αντοχών κατά αυτόν τον τρόπο, είναι η μετατροπή των νιτρικών ιόντων σε μονοξείδιο του αζώτου. Αυτό μπορεί να ωφελησει ιδιαίτερα όσους πάσχουν από καρδιολογικά ή αναπνευστικά προβλήματα, ή, από παθήσεις του μεταβολισμού.

Μειώνει την αρτηριακή πίεση

Επιπλέον, ο χυμός του παντζαριού συμβάλει στην μείωση της αρτηριακής πίεσης. Σύμφωνα με τους ερευνητές, η ποσότητα νιτρικού άλατος είναι αυτή που έχει τις ευεργετικές – για την υψηλή πίεση – ιδιότητες. Αυτό οφείλεται στην μετατροπή του νιτρικού άλατος (με το σάλιο) σε νιτρώδες άλας.

Μειώνει την χοληστερίνη

Έρευνα που έγινε σε πειραματόζωα, έδειξε ότι το φολικό οξύ που βρίσκεται στις φυτικές ίνες των παντζαριών, μπορεί να μειώσει τόσο τη χοληστερίνη, όσο και τα τριγλυκερίδια.

Μειώνει τον κίνδυνο καρδιαγγειακών παθήσεων

Τα παντζάρια περιέχουν μια ουσία, τη βεταΐνη, η οποία μειώνει τα επίπεδα ομοκυστεΐνης και θωρακίζει απέναντι σε διάφορες καρδιαγγειακές παθήσεις. Μεγάλες ποσότητες ομοκυστεΐνης στον οργανισμό μπορεί να ευθύνονται για φλεγμονές στα αιμοφόρα αγγεία. Η βεταΐνη είναι μια χολίνη η οποία συντελεί αποτελεσματικά στην μείωση της ομοκυστεΐνης και έτσι θωρακίζει την καρδιά.

Βοηθάει στην αντιμετώπιση ηπατικών παθήσεων

Έρευνες σχετικά με τις ιδιότητες της βεταΐνης, έχουν δείξει ότι μπορεί να βοηθάει και στην αντιμετώπιση ηπατικών παθήσεων. Πιο συγκεκριμένα, αποτρέπει τη συσσώρευση λίπους στο συκώτι, η οποία μπορεί να προκληθεί από την αυξημένη κατανάλωση αλκοόλ, την παχυσαρκία, την ανεπάρκεια πρωτεϊνών, το διαβήτη.

Μειώνει τον κίνδυνο εμφάνισης της οστεοπόρωσης

Τα κόκκινα παντζάρια περιέχουν μεγάλες ποσότητες μαγνησίου. Το μαγνήσιο μας βοηθάει τον οργανισμό στη σωστή απορρόφηση του ασβεστίου και την συντήρηση των οστών.

Έχει αιμοποιητική δράση

Η μεγάλη περιεκτικότητα των παντζαριών σε σίδηρο και η αιμοποιητική τους είναι γνωστή εδώ και πολλά χρόνια. Γι αυτήν έχουν μιλήσει ο Γαληνός και ο Διοσκουρίδης, οι οποίοι συνιστούσαν σε όσους έχουν αναιμία να καταναλώνουν παντζάρια και να πίνουν τον χυμό τους.

Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες

Τα παντζάρια είναι πλούσια στο ένζυμο καταλάση, ένα από τα βασικότερα αντιοξειδωτικά ένζυμα το οποίο έχει την ιδιότητα να υπερασπίζεται τον οργανισμό μας από τις ελεύθερες ρίζες, η δε

ανεπάρκειά της (της καταλάσης), έχει σχετιστεί με τα άσπρα μαλλιά, την αρθρίτιδα, την οστεοαρθρίτιδα και άλλες εκφυλιστικές νόσους του οργανισμού.

Δρα ενάντια στην δυσκοιλιότητα

Λόγω της μεγάλης περιεκτικότητας σε φυτικές ίνες, τα παντζάρια βοηθούν στην καταπολέμηση της δυσκοιλιότητας και στην σωστή λειτουργία του εντέρου.

Καταπολεμά τις φλεγμονές

Η χολίνη είναι ένα πολύ σημαντικό θρεπτικό συστατικό στο παντζάρια που βοηθάει στον ύπνο, την κίνηση των μυών, τη μάθηση και τη μνήμη. Η χολίνη βοηθά, επίσης, στη διατήρηση της δομής των κυτταρικών μεμβρανών, στη μετάδοση νευρικών ερεθισμάτων, στην απορρόφηση του λίπους και μειώνει τη χρόνια φλεγμονή.

Πως καταναλώνουμε το παντζάρι

Κατά την επιλογή παντζαριών, βεβαιωθείτε ότι είναι βαριά για το μέγεθός τους και χωρίς αλλοιώσεις στην επιφάνεια. Τα πράσινα φύλλα τους, τα οποία είναι επίσης βρώσιμα, θα πρέπει να είναι φρέσκα. Τα παντζάρια δεν είναι μόνο κόκκινα. Υπάρχουν επίσης κίτρινα και άσπρα, τα οποία όμως στην Ελλάδα δεν είναι τόσο διαδεδομένα. Τα παντζάρια μπορούν να φαγωθούν μαγειρεμένα στον ατμό, ψητά, βραστά, ωμά, σε πίκλες και σε χυμούς/smoothies.

Φτιάξε τον δικό σου χυμό με:

- παντζάρι, πορτοκάλι, μέντα και ανανά,
- παντζάρι, μήλο, λεμόνι και τζιντζερ,
- παντζάρι, καρότα, μήλο,
- παντζάρι, φράουλες, μύρτιλα, μήλο,
- παντζάρι, σέλερι, καρότα, κέιλ.

ή κάνε τον δικό σου συνδυασμό.

Επίσης, τα παντζάρια αποτελούν την βάση για πολλά πιάτα όπως η σούπα Μπορς, μια παραδοσιακή σούπα των χωρών της Ανατολικής Ευρώπης.



Υπέροχη πέστο παντζαριού με ζυμαρικά ρεβυθιού

Υλικά:

- 250 γρ ζυμαρικά με ρεβύθια
- 2 βρασμένα παντζάρια
- 30 γρ ελαιόλαδο
- 15 γρ κουκουνάρι
- 25 γρ κάσιους
- 10 φυλλαράκια δυόσμου
- ½ στημμένο λεμόνι
- 1 σκελίδα σκόρδο (προαιρετικά)
- αλάτι (μονο για παιδιά άνω του έτους)
- πιπέρι

Για το σερβίρισμα (προαιρετικά)

- τριμμένη φέτα

Εκτέλεση

Σε αλατισμένο νερό που βράζει ρίχνουμε τα ζυμαρικά μας και βράζουμε. Όσο βράζουν τα ζυμαρικά βάζουμε τα παντζάρια στο multi και χτυπάμε μέχρι να γίνουν πουρές. Προσθέτουμε και τα υπόλοιπα υλικά και ανακατεύουμε μέχρι να ενωθούν καλά τα υλικά. Σουρώνουμε τα ζυμαρικά και σερβίρουμε με την πέστο όσο είναι ζεστά!



Αλμυρά muffins παντζαριού με καρότο και φέτα

Παντζάρι. Ο πρωταγωνιστής της συνταγής. Ένα βρασμένο παντζάρι είναι αρκετό και χρειάζεται να το πολτοποιήσουμε (μαζί με το λάδι) στο multi πριν το προσθέσουμε στο μείγμα.

Καρότο. Τριμμένο ενώ το προσθέτουμε στο μείγμα απευθείας, χωρίς στύψιμο. Ένα μέτριο καρότο περίπου.

Φέτα. Μπορούμε να την παραλείψουμε, να αυξήσουμε ή να μειώσουμε την ποσότητα της. Σε παιδιά κάτω του έτους λόγω του αλατιού καλύτερα να την αποφύγουμε.

Αυγό. Αυγά ελευθέρας βοσκής ή βιολογικά είναι πάντα αυτά που προτιμάμε.

Αλεύρι. Για όλες τις χρήσεις. Αν θέλουμε ένα πιο θρεπτικό αλεύρο αντικαταστήστε με την ίδια ποσότητα από αλεύρι ντίνκελ ή αλεύρι από δίκοκκο σιτάρι.

Γάλα. Για παιδιά κάτω του έτους η ποσότητα είναι επιτρεπτή μπορεί όμως να γίνει αντικατάσταση με φυτικό γάλα ή με γιαούρτι αραιωμένο με νερό.

Ελαιόλαδο. Μυρωδικά. Ρίγανη και θυμάρι. Μπέικιν.

Υλικά για περίπου 8 muffins

- 100 γρ παντζάρι βρασμένο
- 30 γρ καρότο τριμμένο (1 μέτριο)
- 1 αυγό
- 110 γρ γάλα
- 120 γρ αλεύρι γοχ
- 1 κ.γ. μπέικιν πάουντερ
- 30 γρ φέτα τριμμένη
- 1 κ.γ. θυμάρι ή ρίγανη



- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
 - λίγο αλάτι (για παιδιά άνω του έτους)
- Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180.

Σε ένα μπολ χτυπάμε το αυγό, προσθέτουμε το γάλα και ανακατεύουμε.

Περνάμε το παντζάρι με το ελαιόλαδο από το multi μέχρι να γίνει πουρές και το προσθέτουμε στο μπολ μαζί με το καρότο.

Στη συνέχεια βάζουμε το αλεύρι και το μπέικιν και ανακατεύουμε όλα τα υλικά μέχρι να ομογενοποιηθούν.

Τέλος, προσθέτουμε τη θρυμματισμένη φέτα και το θυμάρι ή τη ρίγανη και ανακατεύουμε απαλά. Μεταφέρουμε σε θήκες για μάφινς, αφήνοντας χώρο για να φουσκώσουν, και ψήνουμε για 20-25 λεπτά ή μέχρι να βγαίνει καθαρό ένα μαχαίρι που μπορούμε να βουτήξουμε από μέσα τους.



**gavriil
kali** design lab.

Ανακαίνιση | εξοπλισμοί φαρμακείων | κατασκευή έπιπλου

Φαρμακείο
Περικλής Τζανετάκης, κεντρική πλατεία Σπάρτης

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

ΑΣ ΧΑΛΑΡΩΣΟΥΜΕ...

Η εποχή της τρομοκρατίας

Ζούμε μια εποχή μηνυμάτων
ALERT

Μήνυμα για τον καιρό.

Προσοχή καταιγίδες, πυρκαγιές, πλημμύρες,
καύσωνες, άνεμοι, τυφώνες, ομίχλη.

ALERT για τους σεισμούς

Με την Σαντορίνη έγινε ένας χαμός
νυχθημερόν στην τηλεόραση στα παράθυρα
οι ειδικοί σεισμολόγοι για λίγα λεπτά
δημοσιότητας μιλούσαν για τα ρήγματα ποια
είναι ενεργά.

Για τις τεκτονικές πλάκες για την διάδοση
των κυμάτων για τις μεταβολές του
μαγνητικού πεδίου λες και
ο κοσμάκης είναι γνωστής γεωλογίας.
Μας τρομοκρατούσαν τώρα θα εκραγεί
το ηφαίστειο τώρα θα γίνουν κατολισθήσεις,
τώρα θα δημιουργηθεί διάδρομος διαφυγής

Φτάνει πια!

Όχι δεν θέλω να ζω με διάφορα
προειδοποιητικά μηνυματάκια
γιατί επί το πλείστον είναι φιάσκο.
Όλα αυτά γίνονται για να βγάζουν χρήματα
και να νίπτουν τα χεριά τους
για τυχόν καταστροφές.

Όμως το ζητούμενο δεν είναι η προειδοποίηση
το ζητούμενο είναι να υπάρχει πρόληψη.
Όχι θα πλημυρίσει το ποτάμι.
Πως δεν θα πλημυρίσει το ποτάμι,
έργα με απλά λόγια.

από τη Ρένα Μπογδάνου
Φαρμακοποιός,
e-mail: rbogdanou1@gmail.com
T.: 6945908045



Δεν θα ξεχάσω με τον Covid
βγείτε από το σπίτι, βαλτέ μάσκα,
βαλτέ γάντια. Καθόμασταν κάθε απόγευμα
και παρακολουθούσαμε πόσοι πέθαναν,
πόσοι νόσησαν, πόσοι διασωληνώθηκαν.
Δηλώστε ότι θα βγείτε να κάνετε βόλτα λες
και ο ιός θα βρίσκεται κρυμμένος στα δένδρα.

Τι παράνοια!!!

Μονό 3 επισκέπτες στο σπίτι μετά γίνανε 9.
Μην φιλάς και μην αγκαλιάζεις κανέναν
θα πεθάνεις.
Διασπορά του τρόμου στον κόσμο.

Απίστευτα και όμως τα ζήσαμε.

Τέρμα με τα alert τα βαρέθηκα
ποιος σώθηκε απ αυτά
το μόνο που κάνουν είναι να διασπείρουν
τον φόβο και να σε κάνουν
να νοιώθεις ευάλωτος, ένα τίποτα
που δεν μπορεί ούτε τον καιρό
να αντιμετωπίσει.
Η τρομοκρατία είναι πρόβα τζενεράλε
για τον έλεγχο της μάζας
για την χειραγώγηση των πάντων.

Φτάνει πια κοιτάξτε να σώσετε
την Ελλάδα και τους Έλληνες
με το να φτιάξετε ένα κοινωνικό κράτος
δικαιοσύνης, προσφοράς και αλληλεγγύης
να μπορεί ο πολίτης να εμπιστευτεί,
να προγραμματίζει και να αγωνίζεται
για ένα καλύτερο μέλλον.



ΝΟΡΒΗΓΙΑ

Ο ήλιος του μεσονυχτίου

Ένα ταξίδι στην Νορβηγία προσφέρει πολλά για να δεις και να γεμίσουν τα μάτια σου με ομορφιά. Ένα από αυτά είναι και ο ήλιος του μεσονυκτίου. Από το Svolvær φεύγει το μεγάλο κρουαζιερόπλοιο Hurtigruten με το οποίο θα κάνουμε μία διαδρομή από το Svolvær προς το Finnsnes συνολικής διάρκειας 13 ωρών. Θα μας πάει στο μεγάλο ταξίδι με την ελπίδα να δούμε τον ήλιο του μεσονυκτίου.

Κάνουμε μια βόλτα στην μικρή πόλη, πίνουμε το καφεδάκι μας κάτω από τον ήλιο και είμαστε έτοιμοι για το μεγάλο ταξίδι στην θάλασσα της Νορβηγίας.

Και ή ώρα φτάνει. Ανεβαίνουμε στο

πλοίο, παίρνουμε τις καμπίνες μας και σε λίγο ξεκινάμε. Το ογκώδες πλοίο κινείται αργά καθώς αφήνει το λιμάνι και ακολουθεί την γραφική ακτογραμμή της νορβηγικής θάλασσας.

Η ώρα είναι 10 το βράδυ – αλλά είναι ακόμα μέρα – και ξεκινάμε με αρχικό προορισμό το Trollfjorden, το οποίο ήδη έχουμε δει. Η ίδια διαδρομή μα τόσο διαφορετική. Οι βουνοκορφές να γίνονται κόκκινες καθώς ο ήλιος γέρνει και ο ουρανός παίζει με τα χρώματα. Μια θάλασσα ήρεμη να γίνεται μετάξι σε χρώματα απαλά, σε αποχρώσεις του ροζ, του θαλασσί, του ροδακινί και πάνω του να ζωγραφίζονται τα βουνά.

Πίνακας μοναδικός που μόνο η φύση ξέρει να ζωγραφίζει.

Το καράβι προχωράει αργά στο φιόρδ και εγώ δεν ξέρω που να πρωτοκοιτάξω. Απλώνω το βλέμμα μου και προσπαθώ να κρατήσω την ομορφιά. Να κρατήσω αυτό που μόνο τα μάτια μπορούν δουν, αυτή την μαγεία που δεν αποτυπώνεται πουθενά. Πως να χωρέσει σε ένα τόσο δα χαρτάκι όλη αυτή η απεραντοσύνη του υπέρροχου.

Το τεράστιο Hurtigruten κυλάει αργά. Η ώρα είναι 23.30 και ο ήλιος έχει αρχίσει τα παιχνίδια του με τα σύννεφα και το νερό. Στέκομαι στην πρύμνη του καραβιού και έχω αριστετρά μου τον θεό ήλιο να λάμπει και να παίζει με τα σύννεφα σκορπώντας όλα τα χρώματα του κόκκινου και του πορτοκαλί παντού. Και δεξιά μου τα βουνά που παίρνουν αποχρώσεις από το υπέρλαμπρο περίσσιο του ήλιου σε απαλά χρώματα. Μια ομορφιά που κόβει την ανάσα.

Ακόμα και τα κύματα που αφήνει πίσω του καράβι είναι μοναδικά. Λες και το νερό γλιστράει, λες και τα βουνά πνίγονται μέσα του. Οφθαλμαπάτη υπέροχα μοναδική. Το μαγευτικό τοπίο σίγουρα θα με κρατήσει άπληνη.

Και έχει πάει 12. Μεσάνυχτα. Και το μαγικό παραμύθι συνεχίζεται με τον ήλιο του μεσονυχτίου να αγγίζει την θάλασσα. Ολόχρυσος, υπέρλαμπρος, κυρίαρχος. Ο άρχοντας του κόσμου βουτάει στο υγρό μπλε χωρίς να δύσει. Χωρίς να μας στερήσει την λάμψη του, δημιουργώντας χρώματα.

Και πώς να ξεχωρίσουν όλες οι αποχρώσεις των χρωμάτων που μπλέκονται μεταξύ τους για να δώσουν την μοναδικότητα.

Πώς να αποτυπωθούν τα κύματα σαν μετάξι που παίζουν με τα χρώματα του ουρανού και τις αντανakλάσεις των νορβηγικών βουνών.

Πώς να μεταφερθεί αυτό που το βλέμμα αγκαλιάζει. Με τι λόγια να περιγράψω το θαύμα. Πώς να αποδώσω με λέξεις τον πίνακα που ο χρυσαφένιος ζωοδότης ζωγραφίζει.

Προσπαθώ να κρατήσω όσα περισσότερα μπορώ από το υπερθέαμα του ουρανού που παραμένει συνέχεια πολύχρωμα λαμπερός. Τον ήλιο που δεν ξέρω αν η λάμψη του σαν πύρινη μπάλα πίσω από τα βουνά ρίχνει την τελευταία του βουτιά πριν δύσει ή την πρώτη του νέα ελπίδα μόλις έχει ανατείλει. Ότι και να γράψω θα είναι φτωχό. Το λευκό του χιονιού να παίζει με το πράσινο. Το μπλε να αγκαλιάζει το χρυσαφένιο. Όλες οι αποχρώσεις των χρωμάτων ενός ήλιου που πάει προς την δύση του και ταυτόχρονα στην ανατολή του, να γεμίζουν τον ουρανό και να βουτάνε στο θαλασσινό νερό.

Από την πλευρά της δύσης όλα χρυσαφένια και στο κέντρο ο φλεγόμενος παντοδύναμος θεός. Από την άλλη το απαλό ροζ να γίνεται ένα με το μπλε και το γκριζο του νερού και των σύννεφων.

Είναι λες και άνοιξαν οι ουρανοί και χύθηκαν χρώματα και σχήματα.

Η εμπειρία είναι μαγευτική. Βρίσκομαι μέσα σε ένα παραμύθι που δεν θέλω να τελειώσει.

Βρίσκομαι πάνω από τον Αρκτικό κύκλο και όλο μου το είναι ρουφάει την κάθε στιγμή. Να ποτιστούν όλα μου τα κύτταρα.

Η ώρα είναι 02.30 και τα έντονα χρώματα παραχωρούν στον ουρανό τα απαλά χρώματα της ανατολής. Η μέρα σιγά-σιγά προχωράει, ο ουρανός γίνεται πιο γλυκός καθώς τα χρώματα αρχίζουν να χάνονται και λέω να πάω για λίγη ξεκούραση. Ο ύπνος δεν λέει να με αγκαλιάσει καθώς κλείνω τα μάτια μου και βλέπω ακόμα χρώματα.

Και μετά την πανδαισία φτάνουμε στις 11.30 στο Finnsnes που θεωρείται η πύλη προς το υπέροχο νησί Senja. Με 4500 κατοίκους και την μικρή πλατεία στο κέντρο της πόλης δεν έχει κάτι το ιδιαίτερο να μας δείξει. Ακόμα και στο ξενοδοχείο όταν ρωτήσαμε τι ενδιαφέρον υπάρχει για να πάμε να δούμε, μας κοίταξαν περίεργα και μας ρώτησαν τι ακριβώς εννοούμε.

Εμείς όμως πάντα κάτι βρίσκουμε. Αφήνου-



με τις βαλίτσες μας και δρόμο. Στο κέντρο της πόλης υπάρχει μια μικρή λίμνη με το σιντριβάνι της, και είναι το μόνο αξιοθέατο που βλέπουμε περπατώντας στην ήσυχη πόλη.

Εγώ πεινάω και ψάχνοντας βρίσκω ένα καλό κινέζικο εστιατόριο και απολαμβάνω το δείπνο μου καθώς η ώρα είναι 23.30. Έχω αποσυντονιστεί τελείως όμως με την συνέχεια μέρα. Νομίζω πως είναι μεσημέρι αλλά είναι βράδυ.

Την επόμενη μέρα μετά από το πρωινό μας πάμε περπατώντας αργά, να γνωρίσουμε ότι άλλο έχει η μικρή πόλη να μας δείξει. Και φτάνουμε στην εκκλησία της πόλης. Βρίσκεται πάνω στον λόφο, μέσα σε πάρκο, με μονοπάτια και παγκάκια και θέα στο κέντρο της πόλης και στη λίμνη. Πολύ μοντέρνα η αρχιτεκτονική της συνδυάζει το τούβλο με το ξύλο και έχει λέσχη νέων, βρεφονηπιακό σταθμό, γραφείο και κουζίνα. Η ευγενική κυρία μας ξεκλειδώνει την πόρ-

τα και βρισκόμαστε στον εσωτερικό χώρο. Λιτή και καλυμμένη με τούβλα η εκκλησία, φωτίζεται από το λιγοστό φως του ήλιου και έχει μία πολύ ιδιαίτερη εικόνα του Ιησού ο οποίος συμβολίζει τον κόσμο. Στο βιτρώ βλέπουμε ψηλά το Άγιο Πνεύμα και στην συνέχεια την Βάφτιση του Ιησού από τον Ιωάννη.

Έξω από τον κυρίως ναό σε άλλη αίθουσα υπάρχει μία σειρά από πίνακες που μας δείχνουν την Νέα Ζωή καθώς σε ένα απόλυτα παγωμένο περιβάλλον απλώνεται το φως του Ιησού που λιώνει τον πάγο και δίνει ζωή και ελπίδα.

Καθώς δεν έχει κάτι άλλο να δούμε η μικρή πόλη, βγαίνουμε για ψώνια και περνάμε κάπου δύο ώρες μέσα στο μεγάλο κατάστημα με είδη από δεύτερο χέρι, τα οποία είναι σε άριστη κατάσταση και σε απίστευτα χαμηλές τιμές. Από κουταλάκια μέχρι σαλόνια και από κάλτσες μέχρι χοντρά μπουφάν. Σε λίγα λεπτά πουλήθη-

κε ο τριθέσιος δερμάτινος καναπές για μόλις 200,00 ευρώ.

Μετά, φαγητό στο κινέζικο και συνεχίζουμε πηγαίνοντας σε κάποιο τοπικό γραφείο για να μας δείξει τις ομορφιές της περιοχής.

Και ξεκινάει η γνωριμία μας με την περιοχή της Senja. Πρώτη μας στάση για να δούμε τα χιονισμένα βουνά και μετά την παγωμένη λίμνη.

Οι καμπύλες των βουνών, τα χιόνια που κυματίζουν και ο ήρεμος ήχος των νερών που τρέχουν ηρεμούν μυαλό, σώμα και ψυχή.

Περνάμε από λιβάδια με τα μικρά μοναχικά σπιτάκια να στέκονται δίπλα στο νερό και κάπου στην διαδρομή σταματάμε στο φιόρδ Bergsboth με καταπληκτική θέα, για να φτάσουμε στο Skaland όπου σταματάμε για λίγη ξεκούραση, νερό και βόλτα στην παραλία. Και βρισκόμαστε στο υπέροχο Tungeneset γνωστό και ως «Devils teeth» στα βουνά Okshornan. Ακολουθούμε τον ξύλινο διάδρομο, και απολαμβάνουμε θέα στη Νορβηγική Θάλασσα σε ένα από τα πιο όμορφα μέρη στο νησί της Senja, ανάμεσα σε δύο από τα δυτικά φιόρδ το Ersfjord και το Steinfjord. Τα περίεργα αυτών των γρανιτένιων βράχων είναι ότι η ακτή του έχει χαραχτεί από πάγο και διάβρωση. Όταν η πέτρα στεγνώσει, παίρνει χρώμα ανοιχτό γκρι και ροζ τόνους.



Όταν ο βράχος είναι υγρός παίρνει το σκούρο χρώμα του βασάλτη. Μία γέφυρα της οποίας το χρώμα και το σχήμα έχουν σκοπό να την ενσωματώσουν με το τοπίο σαν μια ομαλή μετάβαση μεταξύ της ξηράς και της θάλασσας μας οδηγεί στο μαγικό σημείο της θέας των βουνών. Στο σημείο της δύναμης και της μαγείας. Εδώ που τα βαθύ μπλε του ωκεανού σμίγει με την βραχώδη ακτογραμμή. Εδώ που τα βράχια στο βάθος υψώνονται άγρια και αιχμηρά. Στέκομαι απέναντι τους και μπορώ να φανταστώ πως θα είναι το τοπίο όταν η καταιγίδα χτυπάει ανελέητα τις βουνοκορφές και τα κύματα θα χτυπάνε με ορμή πάνω στις γλιστερές πέτρες. Απόκοσμη ομορφιά.

Η σημερινή διαδρομή ονομάζεται «στολίδι» όλων των διαδρομών στη Νορβηγία, καθώς το τοπίο αλλάζει σχεδόν μετά από κάθε στροφή καθώς ο ελικοειδής δρόμος περνά μέσα από υπέροχα βουνά, που τα στολίζουν καταρράκτες και χιονισμένες βουνοκορφές, φιόρδ αλλά και το αιχμηρό Okshornan.

Η μέρα μας γέμισε με ομορφιές. Ακούραστα γυρίζω όλη μέρα γεμίζοντας με ότι αυτός ο τόπος μου προσφέρει και μετά ο ύπνος είναι γλυκός.

Καινούργια μέρα, καινούργια μέρη.

Η ώρα για την ξενάγηση έφτασε και για αρχή πηγαίνουμε να δούμε πώς είναι ένα παραδοσιακό σπίτι των Sami. Οι Sami είναι ο μοναδικός αυτόχθων αρχαίος λαός της Ευρώπης, που ζει στο βόρειο άκρο της Σκανδιναβικής χερσονήσου εδώ και 3500 χρόνια. Τους χαρακτηρίζει μία πολύ βαθιά ψυχική διασύνδεση με τη γη, τον ήλιο, τα βουνά, τα ποτάμια, τις λίμνες, τα ζώα, τα δέντρα και τα φυτά. Σύνδεση και απόλυτος σεβασμός προς όλα τα έμβια όντα και όλες τις μορφές ζωής στη γη. Έχουν πολύ μεγάλο σεβασμό για τους προγόνους τους όπως και για τους ηλικιωμένους της φυλής τους. Οι Sami έχουν ακολουθήσει ένα τρόπο ζωής που βασίζεται στην παράκτια αλιεία, στην εκτροφή προ-



βάτων αλλά το πιο γνωστό μέσο βιοπορισμού είναι η εκτροφή ταράνδων. Για παραδοσιακούς, περιβαλλοντικούς, πολιτιστικούς και πολιτικούς λόγους η εκτροφή ταράνδων επιτρέπεται νόμιμα μόνο στους Sami σε ορισμένες περιοχές των Βόρειων Χωρών.

Αρκετοί ζούνε σήμερα στις μεγάλες πόλεις, αλλά ένας σημαντικός αριθμός ζει σε χωριά της βόρειας Ευρώπης. Φυσικά αντιμετωπίζουν τις πολιτισμικές συνέπειες με βασικότερη την απώλεια της γλώσσας και του πολιτισμού τους αλλά αντιμετωπίζουν και νόμους που δημιουργήθηκαν για να τους κάνουν να απαρνηθούν τα δικαιώματά τους, στις πεποιθήσεις, τη γλώσσα, τη γη και την πρακτική των παραδοσιακών τρόπων βιοπορισμού τους. Αντιμετωπίζουν πολιτισμικές και περιβαλλοντικές απειλές όπως έρευνες για πετρέλαιο, εξορύξεις, κατασκευή φραγμάτων, υλοτομία, κλιματική αλλαγή, πεδία βολής, τουρισμό και εμπορική ανάπτυξη.

Στην Νορβηγία έχουν αναγνωριστεί ως αυτόχθων λαός της χώρας και, ως εκ τούτου, σύμφωνα με το διεθνές δίκαιο, δικαιούνται ειδική προστασία και δικαιώματα.

Πηγαίνουμε στο Kaperdalen τον τελευταίο οικισμό των Sami που κάποτε ζούσαν εδώ και περπατάμε μέσα σε ένα δάσος από σημύδες

απολαμβάνοντας την δροσιά και το θρόισμα των φύλλων για να φτάσουμε στο ξέφωτο που βρίσκεται το μικρό ξύλινο σπιτάκι το καλυμμένο με τύρφη.

Τα σπίτια τους είναι χτισμένα με υλικά από την κοιλάδα. Τα κουφώματα είναι από ξύλο σημύδας ενώ εξωτερικά είναι ντυμένα με φλοιό σημύδας που είναι αδιάβροχος και κρατάει μέχρι και 60 χρόνια και είναι καλυμμένα με τύρφη. Η τοποθεσία σήμερα είναι ένα ανοιχτό μουσείο. Και το σπιτάκι λες και βγήκε από παραμύθι με μόνο το παράθυρο να ξεχωρίζει μέσα από την παχιά τύρφη που το καλύπτει ολόκληρο. Λες και ένα ξωτικό με κόκκινο σκούφο θα τραβήξει την λευκή κουρτίνα και θα μας κοιτάζει με περιέργεια και θα αναρωτηθεί για το ποιο είμαστε και από πού ήρθαμε.

Βρισκόμαστε πάλι κοντά στην θάλασσα. Πάντα προκλητική με καλεί κοντά της και περπατάω πάνω στα κοχύλια που γεμίζουν την παραλία και ακούγονται μόνο τα βήματά μου και ο παφλασμός του νερού. Ένας γκρίζος γεμάτος σύννεφα ουρανός δίνει το χρώμα του στην θάλασσα και το καφέ από τα φύκια γίνεται δαντελωτή διαχωριστική γραμμή ανάμεσα στο νερό και την άμμο.

Το Torsken, είναι ένα ψαροχώρι με μια παλιά



Ο βορράς της Νορβηγίας με τις ήρεμες και αγριεμένες θάλασσες σε όλα τα χρώματα του πράσινου και του μπλε, τα πράσινα βουνά να γίνονται παραμυθένια μισοκρυμμένα στα σύννεφα, τον υπέροχο ήλιο του μεσονυκτίου που γεμίζει με χρώματα θάλασσα και ουρανό...



κόκκινη ξύλινη εκκλησία που χτίστηκε το 1784 για να αντικαταστήσει μια προηγούμενη εκκλησία που βρισκόταν λίγο πιο πέρα. Βρέχει και δεν μπορούμε να περπατήσουμε στο χωριό και έτσι παίρνουμε τον δρόμο της επιστροφής.

Φυσικά δεν είναι δυνατόν να προσπεράσουμε το πάρκο με τα τρολ χωρίς να πάμε να τα δούμε.

Το Senja Troll ήταν ένα τουριστικό αξιοθέατο το οποίο καταστράφηκε σε πολύ μεγάλο βαθμό σε μια πυρκαγιά στις 28 Μαρτίου 2019. Εδώ βρισκόταν το μεγαλύτερο άγαλμα τρολ στον κόσμο, το οποίο κάηκε, και η όλη ιδέα ήταν ένας τρόπος να καταπολεμήσουν οι νορβηγοί τον φόβο για τα άσκημα και κακά τρολ. Μετά την καταστροφή ο ιδιοκτήτης του το πουλάει ολόκληρο ή κομμάτι - κομμάτι.

Μόνοι μας περιφερόμαστε ανάμεσα στις τρομακτικές φιγούρες που μας κοιτάνε από ψηλά και που ο άνεμος, το ψιλόβροχο και το γκρίζο του ουρανού τις κάνει ακόμα πιο τρομακτικές. Στέκονται ακίνητες λες και μας παρατηρούν ή ίσως περιμένοντας κάποιον αγοραστή για να αποκτήσουν μία νέα στέγη. Ακόμα και το στεγνό δέντρο στέκει σαν απολιθωμένο και δέχεται τις

ριπές του ανέμου σαν να περιμένει ένα μαγικό ραβδάκι να ξαναδώσει ζωή στον μαγεμένο τόπο. Μόνο η λίμνη με τις νύμφες γλυκαίνει την αγριάδα του πάρκου που με την ομορφιά τους περιμένουν τα παιδιά να έρθουν κοντά τους και να τους πάρουν τον φόβο για τα τρολ.

Η ώρα πέρασαν και επιστρέφουμε στην πόλη. Αμέσως φεύγω για την εκκλησία που σήμερα έχει συναυλία του Ερυθρού Σταυρού για να μαζευτούν χρήματα για ανθρωπιστική βοήθεια στην Ουκρανία που πλήττεται από τον πόλεμο. Μουσική και τραγούδια γεμίζουν τον χώρο και εγώ χαλαρώνω από το τρέξιμο της ημέρας.

Και μετά μια τελευταία βόλτα καθώς αύριο φεύγουμε για Tromso, την μεγαλύτερη πόλη του βορρά της Νορβηγίας. Περπατάω στον δροσερό αέρα, δίπλα στην θάλασσα, απέναντι από τα χιονισμένα βουνά και αφήνομαι στην χαλάρωση.

Την επόμενη μέρα, μας παίρνει μαζί του ένα παλληκαράκι και μας πηγαίνει στο Tromso έναντι μιας μικρής αμοιβής. Αφήνουμε τα πράγματά μας στο ξενοδοχείο και δρόμο.

Οι δρόμοι είναι αρκετά ήσυχοι και στην πλατεία τα παιδιά απολαμβάνουν το παιχνίδι τους.



Τα μεγάλα κτίρια μπλέκονται με τα χρωματιστά σπιτάκια, τα ψαροκάικα είναι αραγμένα στο λιμάνι, και περπατάμε αργά απολαμβάνοντας. Το κρύο είναι τσουχτερό δίπλα στην θάλασσα αλλά εμείς απτόητες προχωράμε προς το Polaria, ένα μουσείο - ενυδρείο στο οποίο μπορούμε να δούμε την ζωή στη θάλασσα και στην στεριά, αλλά και φώκιες να τρώνε από το χέρι του προσωπικού του κέντρου.

Η αρχιτεκτονική του κτιρίου είναι τέτοια που μας δείχνει πάγους που έχουν πιεστεί στην ξηρά από τις θαλασσοταραχές της Αρκτικής και είναι το πιο βόρειο ενυδρείο στον κόσμο.

Άνοιξε τον Μάιο του 1998, προσφέρει εκπαιδευτικά μαθήματα για παιδιά και όχι μόνο, φιλοξενεί σπάνια δείγματα ψαριών της θαλάσσιας ζωής της Αρκτικής και έχει ένα πανοραμικό κινηματογράφο στον οποίο προβάλλονται ταινίες σχετικά με μερικά από τα πιο εντυπωσιακά φαινόμενα στον άγριο βορρά.

Και πλησιάζει η ώρα που θα δείξει την ταινία για το βόρειο σέλας. Την περιμένω πως και πως. Και πραγματικά είναι εντυπωσιακή!

Aurora Borealis! Και μόνο το όνομά του είναι μαγικό. Εγώ απολαμβάνω τον χορό των χρω-

μάτων στο μοναδικό αυτό φαινόμενο και περιμένω την στιγμή που θα βρεθώ κάπου εκεί ψηλά στο βορρά της Ευρώπης για να το βιώσω από κοντά. Δεν περιγράφεται αυτή η μαγεία. Δεν υπάρχουν λέξεις.

Και μετά η πεζή πραγματικότητα. Πεινάμε. Burger λοιπόν στο Blue Rock Cafe, το αγαπημένο μέρος για τους λάτρεις της μουσικής στο Tromso. Ο χώρος είναι διακοσμημένος με φωτογραφίες από τραγουδιστές, με ηλεκτρονικές κιθάρες να κρέμονται από το ταβάνι, με κειμήλια rock'n'roll και με το jukebox να παραμένει σιωπηλό δίπλα μας. Θεωρείται ο πιο ολοκληρωμένος χώρος rock'n'roll στη Βόρεια Νορβηγία.

Η περιοχή Scansen είναι η περιοχή με τα παλιά ιστορικά ξύλινα σπίτια χτισμένα μεταξύ 1789 και περίπου 1850. Τα θεμέλια των σπιτιών της περιοχής βρίσκονται στα κατάλοιπα των μεσαιωνικών οχυρώσεων που χρονολογούνται από τον 13ο αιώνα.

Την επόμενη μέρα βγαίνουμε στην έρημη πόλη καθώς σήμερα έχουν κάποια γιορτή και τα πάντα θα είναι κλειστά. Περνάω από την σύγχρονη βιβλιοθήκη η οποία συνυπάρχει αρμονι-



κά με τα παλιά χρωματιστά σπιτάκια του 1800, μπαίνω στην καθολική εκκλησία Church of Our Lady – τον μικρότερο καθεδρικό ναό στον κόσμο – που έχει λειτουργία και κάθομαι λίγο να ξαποστάσω με τον ήχο του μουσικού οργάνου που απλώνει την μελωδία του στον χώρο, ακούω τους εκκλησιαστικούς ύμνους και συνεχίζω την βόλτα μου. Περπατάω σε δρόμους και σοκάκια, στο λιμάνι, μπαίνω στα τουριστικά μαγαζιά που είναι ανοιχτά και χαζεύω τα ράφια τα γεμάτα με τρολ, βλέπω τις κοπέλες τις ντυμένες με τις παραδοσιακές φορεσιές τους και νιώθω ηρεμία και ξεγνοιασιά.

Είναι μεσημέρι, με τον ήλιο να λάμπει και να καίει, ο κόσμος τώρα έχει γεμίσει τους δρόμους και τις πλατείες. Και κάπου εδώ, στην πλατεία με θέα το λιμάνι και τα βουνά, βρίσκεται το μικρότερο μπαρ του κόσμου, το Raketten. Είναι ένα μικρό περίπτερο, που σερβίρει χοτ ντογκ, καφέ, σοκολάτα και μπύρα.

Ο καθεδρικός ναός της πόλης είναι κατασκευασμένος από ξύλο και είναι ο βορειότερος προτεσταντικός καθεδρικός ναός στον κόσμο.

Βρίσκεται στο κέντρο της πόλης και η όμορφη πλατεία που το περιβάλλει με τα δέντρα και τα λουλούδια της, ξεκουράζει το μάτι. Και συνεχίζω σε ήσυχες γειτονιές.

Την επόμενη μέρα στο αεροδρόμιο και επιστροφή εκεί απ όπου ξεκινήσαμε. Στην πρωτεύουσα Όσλο και μετά στην πατρίδα.

Ένα ακόμα ταξίδι έφτασε στο τέλος του. Ο βορράς της Νορβηγίας με τα υπέροχα φιόρδ, τα ψαροχώρια του, τα κόκκινα σπιτάκια τα στηριγμένα σε πασσάλους πάνω στο νερό, τις ήρεμες και αγριεμένες θάλασσες σε όλα τα χρώματα του πράσινου και του μπλε, τα πράσινα βουνά να γίνονται παραμυθένια μισοκρυμμένα στα σύννεφα, τα γραφικά χωριά και του μπακαλιάρους, τις ατελείωτες μέρες και τον υπέροχο ήλιο του μεσονυκτίου που γεμίζει με χρώματα θάλασσα και ουρανό, με όλα όσα ξύπνησαν μέσα μου τον ενθουσιασμό ενός παιδιού, με όλα αυτά να έχουν περάσει μέσα μου, γυρίζω πίσω με εικόνες που θα μείνουν γραμμένες στα μάτια μου και συναισθήματα γραμμένα στην ψυχή μου.

HELENVITA

Αγκάλιασε
τον ήλιο,
προστάτευσε
την επιδερμίδα σου.

SUN
CARE



Ολοκληρωμένη αντηλιακή προστασία με **προηγμένα φίλτρα** και καλλυντική φροντίδα. Εξαιρετικά ανάλαφρες υφές, δερματολογικά μελετημένες φόρμουλες και **εξειδικευμένη δράση** για κάθε τύπο επιδερμίδας. Κατάλληλα για όλη την οικογένεια.



INTERMED & UNI-PHARMA

με 3 platinum & 3 χρυσές διακρίσεις στα «Αριστεία Φαρμακευτικής αγοράς 2025»



Ο Όμιλος Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη (ΟΦΕΤ) για ακόμη μία χρονιά, διακρίθηκε με πολλαπλές βραβεύσεις στα Αριστεία Φαρμακευτικής Αγοράς 2025, επιβεβαιώνοντας την ευρεία αναγνώριση από τον φαρμακευτικό κλάδο, την υψηλή ποιότητα των καινοτόμων σκευασμάτων του, αλλά και τους ισχυρούς δεσμούς εμπιστοσύνης με την κοινότητα των φαρμακοποιών και επαγγελματιών υγείας.

Στην τελετή απονομής που πραγματοποιήθηκε στο Ζάππειο στις 29 Μαρτίου 2025, μια διοργάνωση της Noufio Communication Services, η InterMed βραβεύτηκε με **Gold** διάκριση για την **εταιρική digital παρουσία της**, έλαβε ένα Platinum και ένα Gold βραβείο για καινοτόμα προϊόντα της, καθώς και ένα Gold βραβείο για καμπάνια προϊόντος περιποίησης.

Με Platinum βραβείο, διακρίθηκε η UNI-PHARMA για τη 3600 καμπάνια σκευάσματός της. Το **περίπτερο του ΟΦΕΤ** μάλιστα, διακρίθηκε μετά από ψηφοφορία όσων παρευρέθηκαν, **ως το καλύτερο περίπτερο της έκθεσης Health Pharm 2025**.

Τα Βραβευμένα Καινοτόμα Προϊόντα

Η **Hydra Boost Probiotics Cream** της σειράς **The Skin Pharmacist** βραβεύτηκε με Platinum διάκριση ως **καινοτόμο καλλυντικό προϊόν** στο φαρμακείο, ενώ το **Athlet Force** διακρίθηκε με Gold βραβείο **ως καινοτόμο συμπλήρωμα διατροφής**. Η Hydra Boost Probiotics Cream και το Athlet Force είναι προϊόντα έρευνας και ανάπτυξης της InterMed.

Οι Βραβευμένες Καμπάνιες Προϊόντων

Ο ΟΦΕΤ ξεχώρισε στα Αριστεία Φαρμακευτικής Αγοράς και για τις marketing καμπάνιες δύο προϊόντων που έκαναν αίσθηση με την επικοινωνιακή τους προσέγγιση. Το συμπλήρωμα διατροφής **HypnoFix** της **UNI-PHARMA** κέρδισε το Platinum βραβείο για την 3600 καμπάνια του στα media, μια συνεργασία της δημιουργικής ομάδας της UNI-PHARMA με την εταιρεία παραγωγής Foss Production. Μια digital καμπάνια που έκανε αίσθηση ήταν αυτή του ορού ματιών **Caffeine Eye Serum** της σειράς δερμοκαλλυντικών **The Skin Pharmacist** της **InterMed** η οποία διακρίθηκε με **Gold** βραβείο. Η συγκεκριμένη καμπάνια πραγματοποιήθηκε σε συνεργασία της δημιουργικής ομάδας της InterMed με τη CGWorks.



«Προϊόν Της Χρονιάς 2025»

4 βραβεύσεις για InterMed και UNI-PHARMA



ΠΡΟΙΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2025 Τσέτη & Πάλλη – Η πρόεδρος του ΟΦΕΤ Ιουλία Τσέτη, με την πρόεδρο του CSR Hellas Αλεξάνδρα Πάλλη και τη Ναταλία Παπαναστασίου από την InterMed

Τέσσερα προϊόντα του Ομίλου Φαρμακευτικών Επιχειρήσεων Τσέτη διακρίθηκαν στο διεθνή θεσμό Προϊόν Της Χρονιάς 2025, έναν από τους μεγαλύτερους και σημαντικότερους διεθνώς, αναφορικά με την προϊοντική καινοτομία και την ικανοποίηση του καταναλωτικού κοινού. Οι ελληνικές επιχειρήσεις που αντιμετωπίζουν την καινοτομία ως πηγή ανάπτυξης, διαφοροποίησης και ανταγωνιστικού πλεονεκτήματος αναδείχθηκαν στην Τελετή Απονομής των βραβείων του διεθνούς θεσμού «Προϊόν της Χρονιάς», που διοργάνωσε η Direction Business

Network στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών τη Δευτέρα 7 Απριλίου 2025, με τα προϊόντα και τις υπηρεσίες που ξεχώρισαν χάρη στα καινοτόμα χαρακτηριστικά τους να επιβραβεύονται. Η σειρά **The Skin Pharmacist** της **InterMed**, με φόρμουλες υψηλής απόδοσης που προσφέρουν στοχευμένες λύσεις σε κάθε πρόβλημα της επιδερμίδας, αναδείχθηκε για μια ακόμα φορά από τους ίδιους τους καταναλωτές, οι οποίοι ξεχώρισαν δύο ορούς άμεσης επανόρθωσης της κατηγορίας **Restore & Renew** ως «Προϊόντα της Χρονιάς 2025».

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.



1 Καθαρισμός



2 Σμηγματορύθμιση



3 Τοπική δράση

NEW LOOK
SAME TRUSTED FORMULA



Το **Caffeine Eye Serum** (ελαχιστοποιεί τους μαύρους κύκλους και τις σακούλες κάτω από τα μάτια) και το **Niacinamide & Zinc Face Serum** (μειώνει άμεσα τη λιπαρότητα, συσφίγγει τους πόρους και αντιμετωπίζει τις ατέλειες) διακρίθηκαν τόσο για την καινοτόμο σύνθεσή τους όσο και για την αποδεδειγμένη, βάσει μελετών, αποτελεσματικότητά τους.

Ως Προϊόν της Χρονιάς 2025 διακρίθηκε επίσης το **Chlorhexil Oxygen Mouthwash** της **InterMed**, το στοματικό διάλυμα που συνδυάζει για πρώτη φορά παγκοσμίως τις μοναδικές ιδιότητες της χλωρεξιδίνης σε συγκέντρωση 0,20% με αυτές του ενεργού οξυγόνου, προσφέροντας αποτελεσματική προστασία και καθαρισμό της στοματικής κοιλότητας.

Τη διάκριση Προϊόν Της Χρονιάς 2025 κατέκτησε και το **Dextrolyte Plus**, προϊόν ειδικής διατροφής από τη **UNI-PHARMA** το οποίο παρέχει ηλεκτρολύτες αλλά και δεξτρόζη εξισορροπώντας τις απώλειες του οργανισμού σε νερό και μεταλλικά άλατα αποτρέποντας την αφυδάτωση -είτε αυτή προκύπτει από έντονη άθληση είτε από γαστρεντερικές διαταραχές.

Στην τελετή απονομής των βραβείων, παρευρέθηκε η πρόεδρος και CEO του ΟΦΕΤ, Ιουλία Τσέτη, μαζί με στελέχη του Ομίλου. Η κυρία Τσέτη εξέφρασε την ικανοποίησή της για τις σημαντικές αυτές διακρίσεις, οι οποίες «έχουν ιδιαίτερο βάρος καθώς αποτυπώνουν την ψήφο εμπιστοσύνης του καταναλωτή σε καινοτόμα προϊόντα». Μάλιστα υπογράμμισε ότι είναι «ιδιαίτερα χαρούμενη, βλέποντας στην αίθουσα νέους ανθρώπους και πολλές γυναίκες, που στηρίζουν το σύγχρονο επιχειρείν».

Τα βραβεία Voted Product of the Year / Προϊόν της Χρονιάς είναι ένας από τους πιο αναγνωρισμένους θεσμούς καταναλωτικής διάκρισης



ΠΡΟΙΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2025
Τσέτη & ομάδα products
- Ιουλία Τσέτη, Τάσος Παπαντωνίου & Θοδωρής Πανόπουλος



ΠΡΟΙΟΝ ΤΗΣ ΧΡΟΝΙΑΣ 2025-
Η Μαρκέλλα Καφούρου από την UNI-PHARMA.

παγκοσμίως. Ξεκίνησε από τη Γαλλία το 1987 και σήμερα υπάρχει σε περισσότερες από 40 χώρες, ανάμεσα στις οποίες και η Ελλάδα. Όπως κάθε χρονιά, τα προϊόντα που επέλεξαν να συμμετάσχουν στο θεσμό, αξιολογήθηκαν από μια Ελεγκτική Επιτροπή Ειδικών, την οποία απαρτίζουν επαγγελματίες του κλάδου του εμπορίου, εκπρόσωποι θεσμικών φορέων και εμπειρογνώμονες/ειδικοί, προκειμένου να εξασφαλιστεί ότι ικανοποιούνται τα κριτήρια της καινοτομίας.

Σε συνέχεια της αξιολόγησης, τα επικρατέστερα προϊόντα στις αντίστοιχες κατηγορίες παρουσιάστηκαν στον εξειδικευμένο οργανισμό έρευνας αγοράς Circana και εντάχθηκαν στην πολύ μεγάλη καταναλωτική έρευνα που πραγματοποιήθηκε σε ένα αντιπροσωπευτικό δείγμα 3.200 ατόμων σε όλη την επικράτεια της Ελλάδας. Το λογότυπο Προϊόν της Χρονιάς, το οποίο διακρίνει τα βραβευμένα προϊόντα, υποστηρίζεται από τις ψήφους καταναλωτών.

www.uni-pharma.gr | www.intermed.com.gr

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.



36

Multiplus®

...αν υγεία αναζητάς



**Το MULTIPLUS είναι
το μοναδικό προϊόν που
περιέχει 36 συστατικά**

**14 ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ
5 ΙΧΝΟΣΤΟΙΧΕΙΑ
6 ΜΕΤΑΛΛΑ
8 ΦΥΤΙΚΑ ΕΚΧΥΛΙΣΜΑΤΑ
2 ΣΥΝΕΝΖΥΜΑ
1 ΛΙΠΑΡΟ ΟΞΥ**



Health Plus s.a.
PHARMACEUTICALS - COSMETICS
Υγεία και Ομορφιά πάνε μαζί

ΑΘΗΝΑ Λεωφόρος Αγίας Μαρίας 9, ΒΙ.ΠΕ Κορωπίου 194 00

T 8017007701 - 210 9641162 **F** 210 9600954 **E** info@health-plus.gr **W** www.health-plus.gr

ΓΡΑΦΕΙΑ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ **T** 2310 540575

ΚΥΠΡΟΣ IAMA, Pharmaceutical Ltd **T** 25209500



ΑΡ. ΓΝΩΣΤΟΠΟΙΗΣΗΣ ΕΟΦ 138672/22-11-2024

Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατα μιας ισορροπημένης διατροφής.