



# ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ WORLD PHARMACISTS



ΚΩΔΙΚΟΣ 015805  
ISSN 1791-0226

Μη κερδοσκοπική,  
Ανθρωπιστική Οργάνωση  
ΝΠΙΔ  
Έτος ίδρύσεως 1997

ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ

Υψηλάντου 41 Γλυφάδα 166 75 Τηλ.: 210-3816720 - 210-9623845, Fax: 210-9652386,  
e-mail: worldpharmacists@yahoo.com, www.worldpharmacists.org

87 ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ -  
ΙΟΥΛΙΟΣ 2019

## Έρευνα GPSF για τα αντιβιοτικά

Η ανάπτυξη μικροβιακής αντοχής έναντι των αντιβιοτικών είναι ένα από τα σημαντικότερα προβλήματα στο χώρο της υγείας. Σύμφωνα με τις ετήσιες αναφορές του Ευρωπαϊκού Κέντρου Πρόληψης και Ελέγχου Νοσημάτων για την παρακολούθηση της μικροβιακής αντοχής στην Ευρώπη, η Ελλάδα κατέχει τις πρώτες θέσεις με τα υψηλότερα ποσοστά εμφάνισης μικροβιακής αντοχής.

Εκτός από την υπερβολική κατανάλωση αντιβιοτικών, άλλα αίτια μικροβιακής αντοχής είναι τα πολύ μεγάλα ή ακατάλληλα θεραπευτικά σχήματα, η έλλειψη δημόσιας γνώσης σχετικά με τα αντιβιοτικά καθώς και η χρήση αντιβιοτικών στην κτηνοτροφία.

Η Ένωση Φοιτητών Φαρμακευτικής Ελλάδας (Greek Pharmaceutical Students' Federation/GPSF) διεξήγαγε μια ενδιαφέρουσα έρευνα κατά τη διάρκεια της 9ης Διημερίδας/Εκθεσης «Επιχειρηματικότητα & Επικοινωνία Υγείας» που πραγματοποιήθηκε στο Μέγαρο Μουσικής Αθηνών, με τη μορφή ειδικού ερωτηματολογίου για να διερευνήσει τις γνώσεις των Ελλήνων πολιτών γύρω από τα αντιβιοτικά. Στην έρευνα συμμετείχαν 1.067 άτομα κυρίως νέοι σε ηλικία, ενώ το ποσοστό αυτών που ανήκαν στο χώρο της υγείας ήταν το 30%.

Στα αποτελέσματα που παρουσιάστηκαν αναφέρονται ότι: Στην ερώτηση αν θα αγοράζατε αντιβίωση χωρίς συνταγή γιατρού «Ναι» απάντησε το 30%, ενώ στην ερώτηση αν έχετε ζητήσει εσείς ή κάποιος οικείος σας για εσάς αντιβίωση χωρίς συνταγή γιατρού, «Ναι» απάντησε το 54%. Στο 90% των περιπτώσεων που ζήτησαν αντιβίωση χωρίς συνταγή, ο φαρμακοποιός την έδωσε.

Το 73% των ερωτηθέντων θα

φύλαγε στο σπίτι περισσευούμενα δισκία αντιβίωσης για μελλοντική χρήση, ενώ 8% θα έπαιρνε αντιβίωση που του τη συνέστησε κάποιος φίλος επειδή ήταν αποτελεσματική σε αυτόν. Στην ερώτηση αν τελειώνετε πάντα το κουτί της αντιβίωσης ακόμα κι αν η ιατρική συνταγή είναι για λιγότερες μέρες, το 95% απάντησε «Όχι». Ενώ στην ερώτηση αν θα σταματούσατε την αντιβίωση νωρίτερα από τον καθορισμένο χρόνο λόγω υποχώρησης των συμπτωμάτων, «Όχι» απάντησε το 89%.

Όσον αφορά το αν γίνεται ή όχι υπερκατανάλωση αντιβιοτικών στην Ελλάδα, το 86% πιστεύει ότι «Ναι».

Το 84% των ερωτηθέντων θεωρεί πως υπάρχει όντως πρόβλημα αν πάρει αντιβίωση ενώ δεν τη χρειάζοταν, αλλά το 25% δεν γνώριζε ότι τα διάφορα αντιβιοτικά μπορεί να αλληλεπιδράσουν με άλλα φάρμακα.

Σε άλλη ερώτηση αν θα παίρνατε αντιβίωση για ένα κοινό κρυολόγημα το 64% απάντησε «Όχι», ενώ το 32% απάντησε ότι «εξαρτάται από τη σοβαρότητα των συμπτωμάτων». Ενδιαφέρον προκαλεί το γεγονός ότι όταν αναλύθηκαν τα αποτελέσματα μόνο στους ερωτηθέντες που ανήκαν στις επιστήμες Υγείας, απάντησε «εξαρτάται από τη

Συνέχεια σελ. 5



## Δ.Σ. «ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ»

Πρόεδρος: Δώρα Μανωλάκου

Αντ/δρος: Ελένη Παπασιροπούλου

Γ. Γραμ/τέας: Ελένη Βλάχου

Ταμίας: Θωμάς Μπαμπάλης

Μέλη: Σπύρος Σερεμιδής (Ιδρυτ. πρόεδρος),

Γεώργιος Γιάννου, Σοφία Νικηφορίδου

Αναπλ. Μέλη Δ.Σ.: Αγγελίνα Βελοκούλη,

Ελπίδα Σκιντζή (Αναπλ. Γραμματέας),

Αγγελική Κοψίνη (Αναπλ. Ταμίας), Άννα Ποριώτη

### Γραφεία Αθηνών:

• Κεντρικά: Χαλκοκονδύλη 1 - Αθήνα 10677

Τηλ./Φαξ: 210-3816720, 210-4955992

Κιν.: 6984-366827, 6937-440959, 6974-904855

e-mail: worldpharmacists@yahoo.com

http://www.worldpharmacists.org

• Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 16675

Τηλ.: 210-9623845, Φαξ: 210-9652386

κιν.: 6945-43005, 6977-660436

e-mail: seremidis@gmail.com

worldpharmacists@yahoo.com

### Εκπρόσωποι Ελλάδος:

**ΒΟΛΟΣ** Ιωλκού 289 Α - Βόλος 38333

Τηλ./Fax: 24210-40913, κιν.: 6948-076477

e-mail: vbilirakis@yahoo.gr

**ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ** Αλεξ. Σβώλου 23 -

Θεσ/νίκη 54622, e-mail: info@angelina.gr

Τηλ.: 2310-276120/268268, Φαξ: 2310-244930

**ΚΑΛΑΜΑΤΑ** Ηρώων 68 - Καλαμάτα 24132

Τηλ.: 27210-24230, Κιν: 6977-091171

**ΚΕΡΚΥΡΑ** Εθνικής Παλαιοκαστρίτης 21 Τζαύρος - Κέρκυρα 49083

Τηλ.: 26610-90052, κιν.: 6932-353527

e-mail: vretsiz@otenet.gr, kvrettou@otenet.gr

**ΛΑΡΙΣΑ** Δεσκαλιώνος 9 - Λάρισσα 41222

Τηλ./Fax: 2410-536559, Κιν.: 6977-297662

e-mail: imak60@otenet.gr, sfarmak@lar.forthnet.gr

**ΡΟΔΟΣ** Φαρμακευτικός Σύλλογος Δωδεκανήσου

Περιοχή Ζέφυρος - Ρόδος 85100

Τηλ.: 22410-67567, Fax: 22410-38151

e-mail: fsd@otenet.gr

### Παραρτήματα Εξωτερικού:

#### **ΖΑΜΠΙΑ**

• Όλγα Γεωργίτση - Δημ. Σχέσεις/Υπευθ. Οικονομικών

• Prof. Chifumbe Chintu, Esnat Mwape,

Lloyd Chingambo, Enzo Rossi, Dr. Paul Ravi,

Dr. Lamina Prashar - Σύμβουλοι

PO Box 310021 - Chelston-Lusaka

Τηλ.: + 260-211-213367/0966-747790

e-mail: olgageorgitsis@gmail.com

#### **ΚΥΠΡΟΣ**

• Διαμάντω Παναγιωτίδου - Πρόεδρος

Κυκλοπίνων 5Α Λακαταρία Λευκωσία 2322,

Τηλ.: + 357-22-721408, κιν.: + 357-99-489067

e-mail: diamanto1@cytanet.com.cy

worldpharmacists@gmail.com

### ΕΝΗΜΕΡΩΤΙΚΟ ΔΕΛΤΙΟ «Φ.Τ.Κ.»

□ ΔΙΟΙΚΗΣΙΑ: «ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ» ΜΚΟ

Τριμηνιαία έκδοση - Διανέμεται δωρεάν

□ ΕΚΔΟΤΗΣ - ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ: Σπύρος Σερεμιδής

Υψηλάντου 41 - Γλυφάδα 16675

Τηλ.: 210-9623845, Φαξ: 210-9652386

κιν.: 6945-434005, 6977-660436

e-mail: seremidis@gmail.com, 7serioser@gmail.com

facebook: Spyros Seremidis

skype: worldpharmacist3933

□ ΔΗΜ. ΣΧΕΣΕΙΣ - ΕΚΔΟΣΕΙΣ - ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ:

Σπ. Σερεμιδής, Θ. Μανωλάκου, Ελ. Παπασιροπούλου,

Θ. Μπαμπάλης, Ελ. Βλάχου

□ ΥΠΕΥΘ. WEBSITE: Xplain.co.

□ ΕΚΔΟΤΙΚΗ ΠΑΡΑΓΩΓΗ: ΜΕΜΦΙΣ Α.Ε.

Τηλ.: 210-5240739, Φαξ: 210-5224556

e-mail: memfisae@otenet.gr

□ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ: Γ. Χρυσοβτισιάνος gamaxixi@gmail.com



ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ  
ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ

# Καθαρός αέρας, ανθρώπινη υγεία και κλιματική αλλαγή

Είναι γνωστό, ότι η ατμοσφαιρική ρύπανση βλάπτει την υγεία του ανθρώπου καθώς και τα οικοσυστήματα.

Τα αιωρούμενα μικροσκοπικά σωματίδια PM 2,5 με διάμετρο μικρότερη από 2 εκατομμυριοστά μέτρου, τα διοξειδία Αζώτου και θείου και το τροποσφαιρικό Όζον, το επιλεγόμενο «κακό όζον», αποδεικνύονται οι σημαντικότεροι ρύποι από την άποψη των επιπτώσεων για την υγεία. Έχει εκτιμηθεί ότι μειώνουν το προσδόκιμο ζωής στην Ε.Ε. κατά 8-10 μήνες στις περιοχές, των οποίων η ατμόσφαιρα έχει επιβαρυνθεί περισσότερο.

Βέβαια, μεγάλο μέρος του παγκόσμιου πληθυσμού δεν ζει σε υγιές περιβάλλον. Ο Hans Bruyninckx, εκτελεστικός Διευθυντής του Ευρωπαϊκού Οργανισμού Περιβάλλοντος (European Environment Agency), αναφέρει χαρακτηριστικά ότι η Ευρώπη για να έχει μία βιώσιμη πορεία πρέπει να είναι φιλόδοξη και να μην περιορίζεται στις τρέχουσες μόνο νομοθετικές ρυθμίσεις.

Χάρη στη νομοθεσία, την τεχνολογία και τη σταδιακή απομάκρυνση χρήσης εξαιρετικά ρυπογόνων ορυκτών καυσίμων σε αρκετές χώρες, η ποιότητα του αέρα στην Ευρώπη από το 1970 και πέρα βελτιώνεται σταδιακά, μέχρι το όραμα της κλιματικά ουδέτερης οικονομίας, το 2050. Σύμφωνα με έκθεση του Παγκόσμιου Οργανισμού Υγείας (WHO) εκτιμάται, ότι παρ' όλων που η ατμόσφαιρα στην Ευρώπη είναι σήμερα πολύ πιο καθαρή, συγκεντρώσεις λεπτών αιωρούμενων σωματιδίων μάλλον ευθύνονται για 428.000 πρόωρους θανάτους σε 41 ευρωπαϊκές χώρες το 2014.

Προκειμένου όμως να ευαισθητοποιηθούν οι πολίτες, είναι απαραίτητη η έγκαιρη πληροφόρηση και με εύκολο προσβάσιμο τρόπο. Για το σκοπό αυτό, το κοινό Κέντρο Ερευνών της Ευρωπαϊκής Επιτροπής (Joint Research Center/JRC), παρουσίασε το νέο «Ατλαντα Ποιότητας Αέρα για την Ευρώπη». Ο 'Ατλαντας καταγράφει ρύπανση ατμόσφαιρας από επικίνδυνα για την υγεία μικροσκοπικά σωματίδια στη νότια Πολωνία, στη Βουλγαρία και την κοιλάδα του Πάδου (Ιταλία), ενώ καταγράφονται μικρές ή μεγαλύτερες επιβαρύνσεις από δραστηριότητες (αγροτικές, ρύποι, κίνηση οχημάτων) γύρω από τις πόλεις, αλλά και από «εισαγόμενη» ρύπανση π.χ. σκόνη από τη Σαχάρα.

Τα στοιχεία αποκαλύπτουν ότι όλες σχεδόν οι πόλεις έχουν μέσα επίπεδα σωματιδίων (PM2,5) πάνω από τις συστάσεις του WHO, ενώ μόνο η Στοκχόλμη, η Γλασκώβη, το Ταλίν, το Ελσίνκι, το Γκέτεμποργκ, η Γένοβα και το Κλερμόν-Φερά (Γαλλία) βρίσκονται κάτω από τα όρια.

Τα εισπνεόμενα μικροσωματίδια από τους ανθρώπους περιλαμβάνουν ανθρωπογενή στερεά και υγρά σωματίδια, σκόνη, καπνό, αιθάλη, γύρη και σωματίδια εδάφους.

Η κακή ποιότητα αέρα έχει επίσης εκτός από επιβάρυνση της υγείας σημαντικές οικονομικές επιπτώσεις, καθώς αυξάνει το κόστος ιατρικής περίθαλψης, μειώνει την παραγωγικότητα των εργαζομένων και καταστρέφει έδαφος, καλλιέργειες, δάση, λίμνες και ποτάμια.

Το ερώτημα παραμένει· θα πετύχουμε άραγε, το κοινό μας όραμα για ευημερία εντός των ορίων του πλανήτη μας;

ΣΠ. ΣΕΡΕΜΙΔΗΣ  
Φαρμακοποιός



# Νεανικός Διαβήτης και Διατροφή

Τα τελευταία χρόνια παρατηρείται «έκρηξη» στον παιδικό Διαβήτη στη χώρα μας σε ηλικίες κάτω των 5 ετών, περίπου σε ποσοστό αύξησης 5% το χρόνο. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης είναι μία πάθηση, η οποία χαρακτηρίζεται κυρίως από έλλειψη παραγωγής ινσουλίνης και χωρίζεται σε 2 τύπους:

I. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 1, με πλήρη έλλειψη ινσουλίνης. Ο ασθενής είναι απόλυτα εξαρτημένος από την εξωγενή χορήγηση ινσουλίνης, προκειμένου τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα του να διατηρηθούν σε φυσιολογικά επίπεδα. Αποτελεί την κυριότερη αιτία Διαβήτη σε παιδιά, μπορεί όμως να προσβάλλει και τους ενήλικες (5 - 10% συνόλου των διαβητικών).

II. Ο Σακχαρώδης Διαβήτης τύπου 2 οφείλεται στην προοδευτική μείωση έκκρισης ινσουλίνης με ή χωρίς ταυτόχρονη παρουσία αντίστασης στην ινσουλίνη. Στην Ελλάδα έχει τριπλασιαστεί τα τελευταία 30 χρόνια και κυμαίνεται σήμερα στο 8%, σύμφωνα με στοιχεία της Ελληνικής Διαβητολογικής Εταιρείας. Η μορφή αυτή αποτελεί τη συνθετότερη (περίπου 80% των διαβητικών). Ο τύπος αυτός σχετίζεται στενά με την παχυσαρκία και προσβάλλει ασχέτως ηλικίας, αλλά με τη γενική άνοδο της συχνότητας παχυσαρκίας εμφανίζεται αυτή η μορφή Διαβήτη και στα παχύσαρκα παιδιά.

Η διατροφική αγωγή έχει καταλυτικό ρόλο στη ρύθμιση του σακχάρου, καθώς αποσκοπεί στην υιοθέτηση ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, το οποίο εξαρτάται από τρεις βασικούς παράγοντες:

1. Τα διαιτολόγια είναι εξατομικευμένα, καθώς κάθε οργανισμός είναι ξεχωριστός με διαφορετικό τρόπο ζωής και προτιμήσεις φαγητών. Επιπροσθέτως, κύριοι παράγοντες είναι η ηλικία, το φύλο, η άσκηση, η διατροφή και οι ορμόνες που επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του αίματος.

2. Ένα διαιτολόγιο που περιέχει τρόφιμα από όλες τις ομάδες της διατροφικής πυραμίδας, με περισσότερα κυρίως λαχανικά και φρούτα. Αυτά παρέχουν στον οργανισμό τα απαραίτητα θρεπτικά συστατικά και δεν επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης του οργανισμού. Πάντα επιλέγουμε φρούτα

και λαχανικά με προσοχή, καθώς κάποια περιέχουν μεγάλες ποσότητες σακχάρων (σταφύλι, σύκο). Μπορούν πιθανόν να προκαλέσουν επιπλοκές και να απορυθμίσουν το σάκχαρο.

3. Με τη διατροφική εκπαίδευση υιοθετούμε τρία βασικά στοιχεία για τη σωστή ρύθμιση του σακχάρου, σε συνάρτηση με τη διατήρηση του σωματικού βάρους: I. Συχνά μικρά γεύματα ανά τρεις ώρες, II. Κατανάλωση νερού καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και III. Συστηματική σωματική άσκηση. Σημαντικό επίσης είναι να ενημερωνόμαστε συχνά σχετικά με το ποιοι αποτελούν τους σύνθετους υδατάνθρακες, τους απλούς και τι επιπτώσεις φέρνει η κάθε ομάδα στη ρύθμιση του Διαβήτη.

Έχοντας ως γνώμονα τις αρχές ενός ισορροπημένου διαιτολογίου, όλοι μπορούμε να ρυθμίσουμε τον νεανικό Διαβήτη. Μέσα από αυτή την πορεία της διατροφικής εκπαίδευσης, ενστερνιζόμαστε δύο βασικούς κανόνες:

• «Σε όλα θα πρέπει να υπάρχει μέτρο» είτε είναι στις ποσότητες των γευμάτων ή στο χρόνο σωματικής άσκησης, στο βαθμό καταπόνησης που θέτουμε τον οργανισμό μας και σε συνάρτηση με το άγχος.

• Όσοι ζούμε με τον νεανικό Διαβήτη τύπου 1, να τηρούμε συχνά γλυκαιμικό έλεγχο εικοσιτετράωρου για την αποφυγή χαμηλών και υψηλών σακχάρων και των μετέπειτα επιπτώσεων που θα προκληθούν στον οργανισμό μας.

Συνοψίζοντας, οι διατροφικές συστάσεις που αφορούν τα άτομα με Σακχαρώδη Διαβήτη, διαμορφώνονται από το διαιτολόγο με την εκτίμηση της διατροφικής κατάστασης του ασθενούς με κύρια κριτήρια: έλεγχο γλυκόζης, γλυκοζυλιωμένης αιμοσφαιρίνης, λιπιδίων, αρτηριακής πίεσης, σωματικού βάρους, ποιότητας ζωής. Η διατροφική αγωγή βασισμένη σε σωστές κατευθυντήριες γραμμές αποσκοπεί στη ρύθμιση του Διαβήτη και ταυτόχρονα στην επιμόρφωση των διαβητικών ασθενών, με τον επιτυχή συντονισμό των κύριων παραγόντων που είναι η διατροφή, η ινσουλίνη και η σωματική άσκηση.

3

ΑΘ. ΜΑΥΡΟΠΙΔΑΚΟΥ

Σεφ. Συνεργάτης προϊόντων Grecian Living

## Ευχαριστούμε

**Ευχαριστούμε θερμά τις επιχειρήσεις, Φορείς, Συλλόγους και τα ευαίσθητοποιημένα άτομα που υποστήριξαν κοινωνικές, υγειονομικές δράσεις της Οργάνωσης:**

Boussias Communications, 1ο Φαρμακευτικό Συνέδριο Περιφ. Πελοποννήσου, Power Health, Χαράμη Α.Ε., Adelco, περιοδικό Φαρμακευτικός Κόσμος, Cyprus Seaways, Κ. Φράγκου, Δ. Καρανικόγλου, Σ. Αγγέλου.

Για συγκέντρωση/προσφορά φαρμακ. υλικού από Φαρμακεία: Ν. Χατζηπαντελή, Ι. Αθανασίου, Α. Αγγελή, Κοινωνικό Ιατρείο Αλληλεγγύης Θεσσαλονίκης, Σισμανόγλειο Νοσοκομείο, Ίδρυμα «Το Εργαστήρι», Κοινων. Φαρμ. Δήμου Ιλίου, Μ. Παπαευσταθίου, Β. Βέργου.

## Αντι-θρεπτικά συστατικά των τροφίμων

Όλοι γνωρίζουμε, ότι τα συστατικά των τροφίμων είναι όλα χρήσιμα για τον οργανισμό μας ή τουλάχιστον είναι αβλαβή. Γνωρίζουμε ότι άλλα περιέχουν πολλές θερμίδες (σάκκαρα, λίπη), άλλα λιγότερες πρωτεΐνες, άλλα καθόλου νερό, ιχνοστοιχεία. Όλα όμως, είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας. Εκείνο που δεν γνωρίζουν πολλοί είναι ότι στα τρόφιμα και ιδιαίτερα στα φυτικά υπάρχουν φυσιολογικά και συστατικά που αντιδρούν στην απορρόφηση των χρήσιμων συστατικών και γι' αυτό ονομάζονται αντι-θρεπτικά συστατικά. Αναφέρονται μερικά χαρακτηριστικά παραδείγματα:

- Τα Οξαλικά είναι αντι-θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε φυλλώδη φυτά όπως: τσάι, σπανάκι, βλίτα, μαρούλι, δεσμεύουν το ασβέστιο και δεν το αφήνουν να απορροφηθεί από τον οργανισμό. Όσοι υποφέρουν από οστεοπόρωση είναι περισσότερο ευάλωτοι.
- Οι Γλυκοσινόλες (Glucosinolates) που υπάρχουν στο μπρόκολο, στα λαχανάκια Βρυξελλών, τα λάχανα, είναι αντι-θρεπτικά συστατικά, τα οποία εμποδίζουν την απορρόφηση του ιωδίου με αποτέλεσμα να μην λειτουργεί κανονικά ο θυρεοειδής αδένας. Όσοι υποφέρουν από υποθυρεοειδισμό είναι περισσότερο ευάλωτοι.
- Οι Φυτόλες (Φυτικά οξέα) είναι αντι-θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στους σπόρους, σε ορισμένους σκληρούς καρπούς, στα όσπρια, κ.λπ. και οι οποίες ελαττώνουν την απορρόφηση σιδήρου, ψευδαργύρου, μαγνησίου και ασβεστίου.
- Οι Ταννίνες είναι αντι-θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν στο τσάι, τον καφέ και στα όσπρια και οι οποίες ελαττώνουν την απορρόφηση σιδήρου.
- Οι Σαπωνίνες που υπάρχουν σε όσπρια και σπόρους είναι τα αντι-θρεπτικά συστατικά που παρεμβαίνουν στην απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών.
- Οι Ληκτίνες (Lectins) είναι αντι-θρεπτικά συστατικά που υπάρχουν σε όσπρια (φασολάκια, σόγια, φιστίκια) και οι οποίες παρεμποδίζουν την απορρόφηση ασβεστίου, σιδήρου, φωσφόρου και ψευδαργύρου.

Ο όρος αντι-θρεπτικά δηλώνει και τη δράση τους. Τα θρεπτικά συστατικά θρέφουν και αναπτύσσουν το φυτό, ενώ τα αντι-θρεπτικά συστατικά εμποδίζουν την απορρόφηση των θρεπτικών συστατικών. Τα αντι-θρεπτικά συστατικά που βρίσκονται φυσιολογικά ιδιαίτερα στα φυτά, προστατεύουν τα φυτά από βακτηριακές λοιμώξεις και από το να μνη τρώνονται από διάφορα έντομα. Αυτή είναι μία από τις αιτίες που διάφορα έντομα αλλά και ζώα τρώνε ορισμένα φυτά ενώ αποφεύγουν άλλα.

Δεν είναι γνωστό σε ποιο ποσοστό παρεμποδίζονται τα θρεπτικά συστατικά ή τα ιχνοστοιχεία από τα αντι-θρεπτικά συστατικά σε κάθε γεύμα, διότι εξαρτώνται και από το μεταβολισμό του κάθε ανθρώπου. Επίσης, πολλά αντι-θρεπτικά απομακρύνονται ή απενεργοποιούνται κατά το μαγείρεμα, το βράσιμο, το μούλιασμα, τον τεμαχισμό και γενικά κατά την επεξεργασία των φυτικών τροφών.

Είναι πολύ σημαντικό να κατανοήσουμε ότι τα αντι-θρεπτικά συστατικά απορροφούν ένα ποσοστό των θρεπτικών συστατικών από το φυτικό είδος που καταναλώνουμε σε ένα γεύμα. Συνεπώς, καταναλώνοντας μια ποικιλία φυτικών τροφών καθημερινά αντί από ένα είδος, αυτό βοηθά στο να αντικαταστήσουμε ορισμένα θρεπτικά συστατικά που απορροφήθηκαν.

Άτομα με έλλειψη ασβεστίου ή έλλειψη σιδήρου μπορούν να ελέγχουν τη διατροφή τους, με βάση την παρουσία των αντι-θρεπτικών συστατικών στα διάφορα τρόφιμα.

Μελέτες σε χορτοφάγους έδειξαν ότι γενικά δεν υποφέρουν από έλλειψη σιδήρου, ψευδαργύρου ή άλλων ιχνοστοιχείων, το οποίο υποδηλώνει ότι ο οργανισμός προσαρμόζεται με την παρουσία αντι-θρεπτικών και απορροφά μεγαλύτερες ποσότητες από αυτά τα ιχνοστοιχεία στον εντερικό σωλήνα.

Επίσης, αξίζει να ληφθεί σοβαρά υπόψη ότι τα αντι-θρεπτικά συστατικά έχουν και ευεργετικές ιδιότητες. Όπως τα φυτικά οξέα μειώνουν τη χοληστερίνη και άλλα αντι-θρεπτικά έχουν αντιοξειδωτικές και αντικαρκινικές ιδιότητες και γι' αυτό δεν πρέπει να τα αποφεύγουμε.

Γενικά απαιτούνται πολύ περισσότερες και συστηματικότερες έρευνες για να κατανοήσουμε πλήρως το μηχανισμό και τη δράση των αντι-θρεπτικών συστατικών στα φυτικά τρόφιμα και κατά συνέπεια στην υγεία μας.

Τα υπέρ και τα κατά των αντι-θρεπτικών συστατικών στην υγεία μακροπρόθεσμα είναι στο επίκεντρο της επιστημονικής έρευνας.

Τον προσεχή Νοέμβριο στην Πράγα προγραμματίζεται να γίνει ένα Πανευρωπαϊκό Συνέδριο με θέμα τα αντι-θρεπτικά συστατικά.





# Απειλές για την παγκόσμια υγεία

Ο κόσμος αντιμετωπίζει πολλαπλές προκλήσεις στον τομέα της υγείας. Για το λόγο αυτό ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας (WHO) ξεκινά ένα 5ετές στρατηγικό σχέδιο με τίτλο «13ο Γενικό Πρόγραμμα Εργασίας» (GPW). Οι κυριότερες από τις πολλές προκλήσεις είναι:

**HIV:** Η πρόοδος που σημειώθηκε κατά του ιού HIV ήταν τεράστια, όσον αφορά έλεγχο προληπτικών μέτρων και παροχή αντιρετροϊκών φαρμάκων (σε 22 εκατομ. ασθενείς). Ωστόσο, η επιδημία HIV/AIDS αποτελεί μάλιστα καθώς 1 εκατομ. άνθρωποι πεθαίνουν ετησίως, ενώ από την έναρξη της επιδημίας έχουν χάσει τη ζωή τους περίπου 35 εκατομ. άνθρωποι. Ο WHO, η Διεθνής Οργάνωση Εργασίας και ο Οργανισμός Συνεργασίας και Ανάπτυξης ανακοίνωσαν το Δεκέμβριο του 2018 κατευθυντήριες γραμμές για να υποστηρίξουν οργανισμούς και επιχειρήσεις ώστε να προσφέρουν δοκιμές αυτοελέγχου στον εργασιακό χώρο.

**Ατμοσφαιρική ρύπανση και κλιματική αλλαγή:** Περισσότεροι από 7 εκατομ. άνθρωποι ζουν σε χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος με μεγάλους όγκους βιομηχανικών εκπομπών και πεθαίνουν από ασθένειες, όπως καρκίνος, εγκεφαλικά επεισόδια, καρδιακές ή πνευμονικές νόσους. Μεταξύ 2030 - 2050, θα προκληθούν 250.000 πρόσθετοι θάνατοι λόγω κλιματικής αλλαγής, υποσιτισμού, ελονοσίας, διάρροιας και θερμικού άγχους καθώς βρισκόμαστε σε μία πορεία ανόδου θερμοκρασίας 3 βαθμών.

**Μη μεταδοτικές ασθένειες:** Διαβήτης, καρκίνος, και καρδιακές παθήσεις ευθύνονται συλλογικά για 70% των θανάτων παγκοσμίως (41 εκατομ.), κυρίως σε χώρες χαμηλού ή μεσαίου εισοδήματος. Η αύξηση αυτών των ασθενειών οφείλεται σε κάπνισμα, σωματική αδράνεια, αλκοόλ, ανθυγιεινή διατροφή, ατμοσφαιρική ρύπανση.

**Πανδημία γρίπης:** Ο κόσμος σίγουρα θα αντιμετωπίσει μία ακόμη πανδημία γρίπης, που δεν γνωρίζουμε ακριβή χρόνο και πόσο σοβαρή θα είναι. Για αποτροπή αυτού του κινδύνου, 153 διεθνή Ιδρύματα σε 114 χώρες μαζί με τον WHO παρακολουθούν συνεχώς την κυκλοφορία των ιών της γρίπης για ανίχνευση πιθανών πανδημικών στελεχών.

**Αντιμικροβιακή αντίσταση:** Οι επιτυχίες της σύγχρονης ιατρικής (αντιβιοτικά, αντιικά κ.λπ.) απειλούν να γυρίσουμε πίσω σε εποχές που δεν θεραπεύαμε λοιμώξεις, λόγω της σημερινής αναπτυσσόμενης παγκόσμιας αντιμικροβιακής αντοχής σε αυτά. Ο WHO συνεργάζεται σε εθνικά σχέδια δράσης με ενημέρωση για τη συνετή χρήση αντιμικροβιακών ουσιών.

**Ευπαθείς και εύάλωτες ρυθμίσεις:** Το 22% του παγκόσμιου πληθυσμού (1,6 δισεκατομ.) ζουν σε μέρη όπου οι παρατεταμένες κρίσεις (ξηρασία, πείνα, πολεμικές συγκρούσεις, εκτοπισμός πληθυσμών) και οι αδύναμες υπηρεσίες υγείας τους αφήνουν χωρίς πρόσβαση στη βασική περίθαλψη. Οι εύθραυστες ρυθμίσεις υπάρχουν σε όλες σχεδόν τις περιοχές του κόσμου, έτσι που κάποιος θα μπορούσε να πει ότι οι μισοί στόχοι της αειφόρου ανάπτυξης παραμένουν άγνωστες ή ανεφάρμοστες.

**Διστακτικότητα εμβολιασμού:** Η διστακτικότητα ή η απροθυμία εμβολιασμού απειλούν να αντιστρέψουν την πρόοδο που έχει σημειωθεί στην αντιμετώπιση ασθενειών, ενώ αν εμβολιάζονταν τότε θα μπορούσαν να αποτραπούν 2 - 3 εκατομ. θάνατοι ετησίως. Λόγω μειωμένου εμβολιασμού η ιλαρά παρουσίασε αύξηση 30% παγκοσμίως. Υπενθυμίζεται ότι οι εργαζόμενοι του τομέα υγείας, παραμένουν οι πιο αξιόπιστοι σύμβουλοι σχετικά με τα εμβόλια.

**Δάγκειος πυρετός:** Ο Δάγκειος πυρετός προκαλείται από τα δήγματα κουνουπιών, μοιάζει με σύμπτωμα γρίπης, αλλά μπορεί να οδηγήσει το 20% αυτών που έχουν προσβληθεί στο θάνατο (μεγάλος αριθμός περιπτώσεων κατά τις εποχές βροχών σε Ινδία, Μπαγκλαντές). Η ασθένεια εξαπλώνεται και σε λιγότερο τροπικές χώρες (Νεπάλ), που παραδοσιακά δεν ασθενούν από Δάγκειο. Η στρατηγική του WHO αποσκοπεί στη μείωση των θανάτων κατά 50%, μέχρι το 2020.

## Έρευνα GPSF για τα αντιβιοτικά

Συνέχεια από σελ. 1

σοβαρότητα των συμπτωμάτων» το 23%, παρ' όλων ότι είναι γνωστό ότι τα αντιβιοτικά είναι μη αποτελεσματικά έναντι των ιών.

Στην ερώτηση αν παίρνετε την αντιβίωση πάντα με γεμάτο στομάχι το 42% απάντησε «πάντα», ενώ το 49% απάντησε «εξαρτάται από το αντιβιοτικό». Από τους ερωτηθέντες που ανήκαν στο χώρο της υγείας το 27% απάντησε «Πάντα», ενώ «εξαρτάται από το αντιβιοτικό» απάντησε το 64%. Τέλος, στην ερώτηση αν αποφεύγετε να πίνετε αλκοόλ κατά τη διάρκεια θεραπείας με αντιβίωση το 81% απάντησε «Πάντα», ενώ το 14% απάντησε «εξαρτάται από το αντιβιοτικό». Παρόμοια ποσοστά υπήρχαν και στους ερωτηθέντες που ανήκαν στο χώρο της υγείας. Πράγματι, κάποια αντιβιοτικά πρέπει να λαμβάνονται παρουσία τροφής και κάποια όχι. Επίσης, ανεπιθύμητες ενέργειες λόγω συγχορήγησης αλκοόλ και αντιβιοτικών δεν εμφανίζονται με όλα τα αντιβιοτικά. Οι επιστήμονες Υγείας οφείλουν να τα γνωρίζουν και να ενημερώνουν κατάλληλα τους ασθενείς.

Τα αποτελέσματα που εξήχθησαν μπορούν στην πλειονότητά τους να χαρακτηριστούν ενθαρρυντικά. Θα πρέπει να τονιστεί όμως ότι το 75% των συμμετεχόντων ήταν ηλικίας 18 - 26 ετών, άρα τα αποτελέσματα αντικατοπτρίζουν κυρίως αυτή την ηλικιακή ομάδα. Ενδεχομένως, τα ποσοστά σε μεγαλύτερες ηλικιακές ομάδες να διαφέρουν.

ΙΡΙΣ ΤΡΙΠΟΛΙΤΣΙΩΤΗ  
Φαρμακοποιός GPSF



★ **Αρχείο Μελών Οργάνωσης:** Μετά από απόφαση του Δ.Σ. πραγματοποιείται αναβάθμιση των οικονομικών αρχείων και αλληλογραφίας της Οργάνωσης. Παρακαλούνται τα μέλη όπως επικοινωνήσουν για τακτοποίηση τυχόν καθυστερημένων συνδρομών τους με το Ταμείο:

Θωμάς Μπαμπάλης τηλ. 210-9969722, κιν. 6974-406646, thombabalis@gmail.com

Τράπεζες: Alpha Bank 154-00-2320-012695, Eurobank 0026-0450-83-0200143254, Πειραιώς 5019017-261283.  
Δεκτές προσωπικές ή ταχυδρομικές επιταγές.

Για αλλαγές διευθύνσεων ή στοιχείων στη Γραμματεία:  
Ελένη Βλάχου κιν. 6984-366827,  
email: eleni\_vlachou@hotmail.com.

### 1ο Φαρμακευτικό Συνέδριο Περιφέρειας Πελοποννήσου

★ Με μεγάλη επιτυχία πραγματοποιήθηκε στην Τρίπολη το 1ο ΠανΠελοποννησιακό Φαρμακευτικό Συνέδριο σε συνδιοργάνωση των τοπικών Φαρμακευτικών Συλλόγων (Αργολίδας, Κορινθίας, Μεσσηνίας, Λακωνίας, Τριπόλεως) στο «Αποστολοπούλειο Πνευματικό Κέντρο», 8 - 9 Ιουνίου 2019 με την τιμητική παρουσία καθηγητών των Πανεπιστημίων Αθηνών και Πατρών, Δημάρχων περιοχής κ.α.

Στο Συνέδριο παρευρέθηκε αντιπροσωπεία του Δ.Σ. των «Φαρμακοποιών του Κόσμου» αποτελούμενη από την Πρόεδρο Δ. Μανωλάκου και τους Ε. Παπασπυροπούλου, Ε. Σκιτζί και Α. Ποριώτη. Η Πρόεδρος απηύθυνε χαιρετισμό προς τους παριστάμενους, ενώ από το ειδικό περίπτερο των Φ.τ.Κ. στην αντίστοιχη Έκθεση, διανεμήθηκε ενημερωτικό υλικό για τις ανθρωπιστικές δράσεις και Αποστολές της Οργάνωσης.



Την προηγούμενη ημέρα πραγματοποιήθηκε συνάντηση της αντιπροσωπείας των Φ.τ.Κ. με τον Μητροπολίτη Σπάρτης - Μονεμβάσιας κ.κ. Ευστάθιο, όπου του παραδόθηκε και νέα ποσότητα φαρμακευτικού υλικού για τους νοσηλευόμενους των Ιδρυμάτων της περιοχής, τα οποία υποστηρίζει η Ιερά Μητρόπολη.

### Best in Pharmacy Awards 2019

★ Με παρουσία από τον επιχειρηματικό χώρο, ακαδημαϊκών και δημοσιογράφων, πραγματοποιήθηκε στις 15 Ιουλίου η τελετή απονομής των Best in Pharmacy Awards 2019 από την Boussias Communications και το περιοδικό «Φαρμακευτικός Κόσμος». Βραβεύθηκαν οι βέλτιστες πρακτικές των επιχειρήσεων, που βρίσκονται πίσω από την επιτυχή ανάπτυξη, παραγωγή και διακίνηση και οι πιο αξιόλογες πρωτοβουλίες Marketing, καινοτομίας, εκπαίδευσης, πράσινης επιχειρηματικότητας και εταιρικής κοινωνικής ευθύνης. Αντικατοπρίζοντας έτσι την ανάπτυξη και το ελπιδοφόρο μέλλον του

χώρου στην Ελλάδα. Επίσης προσωπικότητες που με το έργο τους συνέβαλαν στη βελτίωση του Φαρμακευτικού κλάδου, θέτοντας στο επίκεντρο τον άνθρωπο και το κοινωνικό σύνολο. Ειδικότερα βραβεία έλαβαν οι:

- Θωμάς Μπαμπάλης, Φαρμακοποιός, Διδάκτωρ Ιατρικής Σχολής Πανεπ. Κρήτης, πρ. Πρόεδρος ΦτΚ για το διαχρονικό ανθρωπιστικό του έργο.

- Κωνσταντίνος Ν. Δεμέτζος, Καθ. Φαρμακευτικής ΝανοΤεχνολογίας ΕΚΠΑ, Πρόεδρος Ε.Φ.Ε., Μέλος Ευρωπαϊκής Ομοσπονδίας Φαρμακευτικών Επιστημών για το ερευνητικό του έργο.

- Ιουλία & Ειρήνη Τσέτη, για τη δυναμική τους παρουσία στην ελληνική Φαρμακοβιομηχανία. Παράλληλα, απονεμήθηκαν 67 βραβεία σε 15 κατηγορίες βράβευσης και 2 κορυφαία βραβεία «Top Award» στις φαρμακευτικές εταιρίες Πετσιάβας και Frezyderm.



## ΑΙΤΗΣΗ ΕΓΓΡΑΦΗΣ ΜΕΛΟΥΣ

Όνοματεπώνυμο: .....  
 Όνομα πατρός: ..... Ημερ. γέννησης: .....  
 Υγειονομικός: .....  
 Άλλο επάγγελμα (αναφέρατε αναλυτικά): .....  
 Σπουδές/Ξένες γλώσσες: .....  
 Δ/ση κατοικίας: ..... Τ.Κ. ....  
 Τηλ.: ..... Fax: ..... Κινητό: .....  
 e-mail: ..... Skype/οοVoo: .....  
 Δ/ση εργασίας: .....  
 Τηλ.: ..... FAX: .....  
 (Σημειώσατε προτίμηση διεύθυνσης παραλαβής αλληλογραφίας)

Συμπληρ. πληροφορίες: .....  
 Παρακαλώ να με εγγράψετε ως Τακτικό μέλος της Οργάνωσης «Φαρμακοποιοί του Κόσμου» (World Pharmacists), της οποίας γνωρίζω τους Ανθρωπιστικούς σκοπούς και δραστηριότητες και επιθυμώ να συμβάλλω στην πραγματοποίησή τους.

ΑΘΗΝΑ ..... / ..... / 2019 Ο/Η Αιτ .....  
 Ο/Η Αιτ .....  
 Ο/Η Αιτ .....

Χαλκοκονδύλη 1 - Αθήνα 106 77  
 Τηλ.: 210-3816720/9969722  
 Κιν.: 6984-366827/6937-440959  
 Φαξ: 210-3816720/210-9652386  
 e-mail: worldpharmacists@yahoo.com  
 http://: worldpharmacists.org

ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ «Φαρμακοποιοί του Κόσμου»  
 Alpha Bank 154-00-2320-012695  
 Eurobank 0026.0450.83.0200143254  
 Τράπεζα Πειραιώς 5019-017-261283  
 Εγγραφή 10 Ευρώ  
 Ετήσια εγγραφή 20 Ευρώ



### Αναμνηστικό Φ.τ.Κ.

Η αναμνηστική κούπα με το λογότυπο της Οργάνωσης διατίθεται σε μέλη και φίλους. Πληρ. στα κινητά: 6974-904855 - 6937-440959

# NEWS IN BRIEF...NEWS IN BRIEF...



## UNITED NATIONS NEWS SERVICE

★ **Impact of jobs crisis on youth:** Nearly 5,000 delegates kicked off a United Nations forum in Geneva focusing on the global jobs crisis and its impact on youth, as well as social protection and rights at work. The 101st International Labour Conference came



at a time when around 30 million people have been added to the unemployed since the 2008 financial crisis, and nearly 40 million more have stopped looking for employment, according to the UN International Labour Organization (ILO). To involve youth in ILO Conference discussions, the Agency held 46 consultations with some 5,000 youth representatives across regions, culminating in this World Youth Forum.

★ **Democratic Republic of the Congo - Ebola:** Almost a year the outbreak of Ebola was declared in eastern Democratic Republic of the Congo.



Now with the number of new cases at worrying levels, the United Nations hosted a high-level meeting in Geneva, to take stock of the coordinated response and

galvanize further support for the government-led effort to defeat the deadly disease.

★ **Zimbabwe - Drought leave millions food insecure:** Severe drought has rendered more than a third of rural households in Zimbabwe - or around 3.5 million people - dangerously food insecure, as the UN World Food Programme (WFP) revealed.



A WFP Spokesperson said that the situation was likely to last from now

until September, with a further deterioration into December that will widen the impact to more than 4.7 million people. Moreover, the hunger period will peak at the height of the lean season from January through March 2020, when 59% of rural households or over 5.5 million people will be food insecure.

## WORLD PHARMACISTS NGO NEWS

★ **Best in Pharmacy 2019:** A special award presented during the celebration of the «Best in Pharmacy Awards 2019» event by «Boussias Communications» Company to

pharmacist Dr. Thomas Babalis past president of World Pharmacists NGO, as a recognition of his scientific career, voluntary and humanitarian presence. The event took place with great success in «Anais Club» on Monday, July 15, 2019, with the participation of Athens University professors, journalists, pharmaceutical companies CEOs, presidents of pharmaceutical Associations e.tc. During the event, 67 Gold awards of 15 different categories presented from the panel to Pharmaceutical enterprises and industries.



### ★ Peloponnese

**Pharmaceutical Convention:** The 1st Pharmaceutical Convention of Peloponnese region took place with great success, in Tripolis city on July 8 - 9, 2019 (Apostolopoulou Cultural Center), with the organization and support of the local Pharmaceutical Associations and the multitudinous presence of Athens and Patras Universities professors, journalists, local authorities and pharmacists.

A team of Board members of «World Pharmacists» NGO E. Papaspyropoulou, E. Skintzi and A. Poriotis, and president D. Manolakou participated and welcomed Convention sessions. Information brochures distributed from Organization's booth to delegates and participants.



★ **World Pharmacists - Cyprus:** The annual General Assembly 2019 of «World Pharmacists - Cyprus» (Cyprus branch of the «World Pharmacists» NGO), took place in Nicosia with participation of a number of active and new members, in order to take important decisions and proposals for the future of the Organization. Further the «International Humanitarian Aid - Mother of God» Organization with the support and medicines and other supplies donation from «World Pharmacists - Cyprus», organized a humanitarian mission to Africa (Ruanda and Bourundi).



## ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ ΚΥΠΡΟΥ

• Στις 20 Οκτωβρίου 2018 οι «Φαρμακοποιοί του Κόσμου - Κύπρου» συμμετείχαν σε εκδήλωση που διοργανώθηκε στο Δημαρχείο Αθηνών εις μνήμη της συναδέλφου και μέλους μας Χριστίνας Γεωργίου. Παρουσιάστηκε λεύκωμα - αφιέρωμα από τη ζωή της και έκθεση με έργα τέχνης που δημιούργησε. Όλα τα έσοδα από την εκδήλωση δόθηκαν στην Οργάνωση των ΦτΚ - Κύπρου.

• Μέλη της Οργάνωσης, συμμετείχαν στις 17 - 18 Νοεμβρίου 2018 στο 8ο Παγκύπριο Φαρμακευτικό Συνέδριο με ενημερωτικό και φωτογραφικό υλικό.

• Στις 20 Δεκεμβρίου 2018 πραγματοποιήθηκε η Τακτική Γενική Συνέλευση της Οργάνωσης ΦτΚ - Κύπρου για εκλογή νέου 10μελούς Δ.Σ. και τριμελούς Ε.Ε., σύμφωνα με τις διαδικασίες του Καταστατικού της Οργάνωσης.

**Διοικητικό Συμβούλιο:** Διαμάντω Παναγιωτίδου (Πρόεδρος), Γιώργος Πολυκάρπου (Αντιπρόεδρος), Άννα Παφίτου (Γραμματέας), Μαρίνα Γεωργίου (Αν. Γραμματέας), Νεκταρία Κωνσταντίνου (Ταμίας), Γιώργος Πασιάς (Αν. Ταμίας), Μαρίνα Μαρκίδου (Μέλος), Στάλω Σαββίδου, Άννα Πόντου και Ελένη Γεωργιάδου (Αν. Μέλη). **Εξελεγκτική Επιτροπή:** Άννα Μουρούζη, Λεύκια Παναγιωτίδου και Έφη Ξάνθου.

### Ανθρωπιστικές δραστηριότητες Οργάνωσης

• Προσφορά δωροκουπονίων υπεραγοράς σε άπορο νεαρό πατέρα, που μεγαλώνει μόνος το βρέφος του για αγορά παιδικών ειδών, μετά από αίτημα του Σώματος Εθελοντών, καθώς και σε οικογένεια αλλοδαπών με 5 παιδιά.

• Αποστολή απαραίτητων φαρμάκων στη Μητρόπολη Κένυας.

• Αγορά παιδικών ειδών υγιεινής και μεσολάβηση για δωρεά παιδικών τροφών από ιδιωτική εταιρία σε άπορη οικογένεια.

• Αγορά φαρμάκων που δεν χορηγούνται από κρατικά φαρμακεία, σε άπορες οικογένειες του Δήμου Αθηνών, σε άπορο συνταξιούχο ασθενή και σε άπορο καρκινοπαθή.

• Παράδοση τροφίμων από το «Βαγόني της Αγάπης» σε άπορη οικογένεια μέσω της Οργάνωσής μας.

• Αγορά και παράδοση σκευασμάτων σιδήρου υγρής μορφής για πολύτεκνη οικογένεια.

• Αγορά φαρμάκων και διαμεσολάβηση της Οργάνωσης για την παροχή κρέατος από ιδιωτική εταιρία, σε άνεργη μονογενή μητέρα.

• Εκστρατεία συγκέντρωσης φαρμάκων για το Ιατρικό Κέντρο Ιεράς Μητρόπολης Ρουάντας και Μπουρούντι.



Υπενθυμίζεται, ότι τα έσοδα της Οργάνωσης προέρχονται μόνο από τις συνδρομές μελών μας και δωρεές (ατόμων και εταιριών). Το έργο που επετεύχθη μέχρι τώρα οφείλεται στη στήριξη των μελών και φίλων της Οργάνωσης. Ευχαριστούμε ιδιαίτερα όλους για την υποστήριξή τους στην υλοποίηση των ανθρωπιστικών μας στόχων.

Δ.Σ. ΦτΚ - Κύπρου

## Πώς μπορείτε να βοηθήσετε

### ΑΡ. ΛΟΓΑΡΙΑΣΜΩΝ (Φαρμακοποιοί του Κόσμου)

Alpha Bank 154-00-2320-0126-96  
Eurobank 0026-0450-83-02001-43254  
Πειραιώς 5019-017-261283

Κατάθεση μέσω Internet: [www.winlife.gr](http://www.winlife.gr)  
ΑΦΜ 090191054 • ΔΟΥ Α' Αθηνών

### ■ Με πιστωτική κάρτα

ΟΝΟΜ/ΜΟ (κατόχου) .....  
ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ..... ΤΚ .....  
ΕΠΑΓΓΕΛΜΑ .....  
ΤΗΛ. .... FAX ..... e-mail: .....

Συμπληρώστε το ποσό που θέλετε να δωρίσετε:  
 20 €  50 €  Άλλο ποσόν...

VISA  AMER. EXPRESS   
Αρ. Κάρτας ..... Ημερ. Λήξης .....  
Ημ/νία ..... Υπογραφή .....

### Ταχυδρομήστε:

ΦΑΡΜΑΚΟΠΟΙΟΙ ΤΟΥ ΚΟΣΜΟΥ (WORLD PHARMACISTS)  
Χαλκοκονδύλη 1 - Αθήνα 106 77  
ή με φαξ 210-3816720 / 9969722 / 9652386  
e-mail: [worldpharmacists@yahoo.com](mailto:worldpharmacists@yahoo.com)

### ■ Στους χρηματοσυλλέκτες που είναι εγκατεστημένοι:



Mega A/B Βασιλόπουλος/Ελληνικό

A/B Βασιλόπουλος / Γλυφάδα

Γκίνης Vacances / Σύνταγμα

Τράπεζα Eurobank / Κέρκυρα

Ιδιωτικά Φαρμακεία Αθήνας, Πειραιά,

Θεσ/νίκης, Κέρκυρας, Βόλου.

### ■ Με κάρτα VISA/Winlife

Αποκτήστε τώρα την κάρτα VISA/(Winlife) της Τράπεζας Πειραιώς και δηλώστε ότι υποστηρίζετε τους «Φαρμακοποιούς του Κόσμου».



Η Τράπεζα μέσω του Κοινωνικού Προγράμμάτος της, καταθέτει το 50% της εγγραφής κάρτας και το 0,3% των ποσών των αγορών σας, για δραστηριότητες και Ανθρωπιστικές Αποστολές των «Φαρμακοποιών του Κόσμου».

Οι οικονομικοί πόροι των Φ.τ.Κ. προέρχονται μόνο από συνδρομές και δωρεές, οι οποίοι χρησιμοποιούνται για την οργάνωση και υλοποίηση Κοινωνικών δράσεων και Ανθρωπιστικών Αποστολών.

★ Οι δωρεές προς τους «Φαρμακοποιούς του Κόσμου», εκκρίπουν από το φορολογητέο εισόδημα.