



# Remedica

FOR A HEALTHIER WORLD



## Περιεχόμενα

Καλωσορίσατε

Η Remedica ανά το παγκόσμιο

Οι άνθρωποι μας

Ελληνικές λέξεις  
στην Αγγλική γλώσσα

Προϊόντα

Θέματα υγείας

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Περιβαλλοντικά  
-φιλικές συμβουλές

Τα νέα μας

Ματιά στην Κύπρο



## Remedica

FOR A HEALTHIER WORLD

Βιομηχανική Περιοχή Λεμεσού

Ταχ. Κιβ. 51706, CY - 3508 Λεμεσός

Κύπρος.

Τηλ: +357 25553000,

Φαξ: +357 25390192

Ηλ. Ταχ: info@remedica.com.cy

http://www.remedica.eu

## Καλωσορίσατε



Αγαπητοί αναγνώστες,

Σας καλωσορίζω στο πέμπτο τεύχος του ενημερωτικού δελτίου της **Remedica** όπου προσπαθήσαμε να αυξήσουμε την ποικιλία της ύλης μας με την καθιέρωση 2 νέων αφιερωμάτων: «Περιβαλλοντικά - φιλικές συμβουλές» που ξεκινούν με οδηγίες για εξοικονόμηση ενέργειας κατά το οδήγημα, και «Θέματα Υγείας», αρχίζοντας από την υγιεινή των ποδιών. Έχουμε επίσης το πρώτο από τρία μέρη ενός άρθρου αναφορικά με ελληνικές λέξεις που χρησιμοποιούνται συχνά στα αγγλικά και άλλες γλώσσες, παρουσιάζουμε τη Διευθύντρια του Τμήματος Ελέγχου Ποιότητας, τους συνεργάτες μας στη Ταϊλάνδη και κάνουμε τέλος αναφορά στον αποκριάτικο χορό της **Remedica**, σε προγράμματα και δραστηριότητες Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και πολλά άλλα.

Χαράλαμπος Παππίης  
Διευθύνων Σύμβουλος Συγκροτήματος Remedica



## Η Remedica ανά το παγκόσμιο

**Pharmaland (1982) Co., Ltd. - Αποκλειστικός αντιπρόσωπος της Remedica στην Ταϊλάνδη.**



Ο κ. Σόμποτ Μπουνιμίτρα, Διευθύνων Σύμβουλος μπήκε στην αγορά φαρμάκων της Ταϊλάνδης το 1974 και αργότερα ίδρυσε την Pharmaland (1982) Co., Ltd. Το συγκρότημα εταιρειών Pharmaland γιόρτασε την 35<sup>η</sup> επέτειο του μαζί με τους εορτασμούς για το Νέο Έτος στις 26 Δεκεμβρίου 2008.

Η Pharmaland (1982) Co., Ltd. είναι διανομέας φαρμακευτικών σκευασμάτων και για πάνω από 20 χρόνια συνεργάζεται με την Remedica στην αγορά της Ταϊλάνδης. Αρχικά τα προϊόντα της Remedica αποτελούσαν μέρος των γενικών πωλήσεων της Pharmaland, με την επιτυχία τους όμως στην αγορά, οργανώθηκε ξεχωριστή ομάδα για την αποκλειστική προώθηση των προϊόντων της Remedica. Ακολούθως η ομάδα αυτή εντάχθηκε στην Ομάδα Πωλήσεων της Pharmaland.

Για να αξιοποιηθεί καλύτερα η δυνατότητα των προϊόντων της Remedica ιδρύθηκε την 1<sup>η</sup> Απριλίου 1996 μια καινούρια εταιρεία με το όνομα Pharmadica Co. Ltd για την αποκλειστική προώθηση των προϊόντων της Remedica. Μετέπειτα η εταιρεία αυτή έγινε θυγατρική του Συγκροτήματος Pharmaland για να λειτουργεί ως εταιρεία Προώθησης και Πωλήσεων για τα

προϊόντα της Remedica, κάτω από ξεχωριστή Διοίκηση από την Pharmaland. Επιπλέον, ως αναγνώριση της εργασίας τους και πίστης στην εταιρεία, η Διοίκηση της Pharmaland πρόσφερε σε όλους τους εργαζόμενους την ευκαιρία να αγοράσουν μετοχές και να γίνουν έτσι συνεταίροι στην εταιρεία.

Χρόνο με τον χρόνο η Pharmaland και η Pharmadica αναπτύσσουν και επεκτείνουν τις εργασίες τους. Και οι δύο οι εταιρείες συνεχίζουν να μεγαλώνουν και έχουν γίνει πετυχημένες φαρμακευτικές εταιρείες στη Ταϊλάνδη. Η Pharmaland είναι περήφανη που έχει την αντιπροσωπεία της Remedica και βλέπει αυτή την επιτυχή συνεργασία να συνεχίζεται για πολλά ακόμα χρόνια.



## Οι άνθρωποι μας

Σε αυτό το τεύχος παρουσιάζουμε τη Διευθύντρια Ελέγχου Ποιότητας της Remedica κυρία Μαρία Ρούσου. Με την ολοκλήρωση των σπουδών της στον κλάδο χημείας στην Ελλάδα το 1992, ξεκίνησε την καριέρα της στην Remedica ως Βοηθός Χημικός Αναλυτής στο τμήμα Ελέγχου Ποιότητας. Μέσα από το δυναμισμό που τη διακρίνει και την 15χρονη εμπειρία της σε διάφορες θέσεις του τμήματος Ελέγχου Ποιότητας, το 2007 αναλαμβάνει καθήκοντα

Διευθύντριας του τμήματος. Έχει παρακολουθήσει ειδικευμένα σεμινάρια σε Κύπρο και εξωτερικό σε θέματα όπως των Κανόνων Ορθής Παρασκευαστικής Πρακτικής, Κανόνων Ορθής Εργαστηριακής Πρακτικής, Εσωτερικού Ελέγχου Εργαστηρίων, Αναλυτικών Μεθόδων, Εκτίμησης & Διαχείρισης Κινδύνων κ.α. Η κ. Ρούσου είναι μέλος της Παγκύπριας Ένωσης Επιστημόνων Χημικών Κύπρου και έχει 2 παιδιά.



## Ελληνικές λέξεις στην Αγγλική γλώσσα, Μέρος Α

Υπάρχουν χιλιάδες Ελληνικές λέξεις στην Αγγλική γλώσσα (και σε άλλες) και στο άρθρο αυτό, που διαιρείται σε τρία μέρη, εξερευνούμε την πλούσια συνεισφορά της ελληνικής γλώσσας σε ξένα λεξιλόγια. Το πρώτο και δεύτερο μέρος περιέχουν αλφαβητικά ελληνικές λέξεις σε καθημερινή χρήση ενώ στο τρίτο μέρος αναλύουμε ελληνικά προθέματα και αποθέματα.

Πιο κάτω παρουσιάζουμε 150 συνηθισμένες ελληνικές λέξεις από τις επιστήμες, τα οικονομικά, τη θρησκεία και τις τέχνες με την ελληνική μετάφρασή τους. Είναι εκπληκτικό πόσες από αυτές χρησιμοποιούνται καθημερινά στα αγγλικά και άλλες γλώσσες χωρίς απαραίτητα να αντιλαμβάνεται κανείς την ελληνική καταγωγή τους.

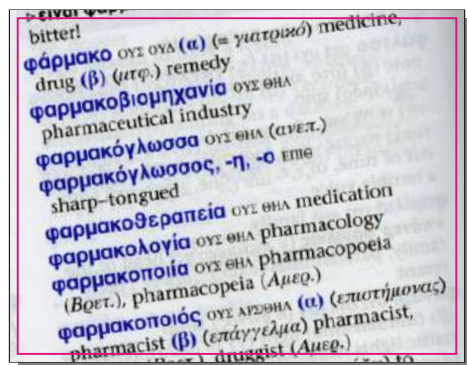
Academic (ακαδημαϊκό), aeroplane (αεροπλάνο), allergy (αλλεργία), alphabet (αλφάβητο), anaemia (αναιμία), anaesthetic (ανααισθητικό), analysis (ανάλυση), anarchy (αναρχία), anatomy (ανατομία), anchor (άγκυρα), angel (άγγελος), anonymous

(αριστοκρατία), arithmetic (αριθμητική), aroma (άρωμα), asthma (άσθμα), astronaut (αστροναύτης), asylum (άσυλο), athlete (αθλητής), atmosphere (ατμόσφαιρα), atom (άτομο), authentic (αυθεντικό), autobiography (αυτοβιογραφία), autograph (αυτόγραφο), automatic (αυτόματο), barbarian (βάρβαρος), barometer (βαρόμετρο), base (βάση), bibliography (βιβλιογραφία), biology (βιολογία), biopsy (βιοψία), botanical (βοτανικό), carcinogenic (καρκινογόνος), cardiac (καρδιακό), catalyst (καταλυτής), catastrophe (καταστροφή), category (κατηγορία), cathedral (καθεδρικός), catholic (καθολικό), caustic (καυστικό), centre (κέντρο), character (χαρακτήρας), chart (χάρτα), chemical (χημικό), choreography (χορογραφία), chronic (χρόνιο), cinematography (κινηματογραφία), claustrophobia (κλειστοφοβία), cleric (κληρικός), climax (κλίμακα), comedy (κωμωδία), comet (κομήτης), cosmopolitan (κοσμοπολίτικο), crisis (κρίση), criterion (κριτήριο), critical (κρίσιμο), crystal (κρύσταλλο), cybernetics (κυβερνητική), cycle (κύκλος), cylinder (κύλινδρος), cyst (κύστη), decade (δεκαετία), democracy (δημοκρατία), demographic (δημογραφικό), demon (δαίμονας), dermatologist (δερματολόγος), diabetic (διαβητικός), diabolic (διαβολικό), diagnosis (διάγνωση), diagonal (διαγώνια), diagram (διάγραμμα), dialect (διάλεκτος), dialogue (διάλογος), diameter (διάμετρος), diaphragm (διάφραγμα), diarrhoea (διάρροια), diplomacy (διπλωματία), dogma (δόγμα), dose (δόση), draconian (δρακόντεια), drama (δράμα), dynamic (δυναμικό), dynasty (δυναστεία), dyslexia (δυσλεξία), eccentric (εκκεντρικός), echo (ηχώ), eclipse (έκλειψη), ecology (οικολογία), economics (οικονομικά), ecstasy (έκσταση), eczema (έκζεμα), ego (εγώ), elastic (ελαστικό), electrical (ηλεκτρικό), elixir (ελιξίριο), ellipse (έλλειψη), emphasis (έμφαση), encyclopaedia

(εγκυκλοπαίδεια), energy (ενέργεια), enteric (εντερικό), enthusiasm (ενθουσιασμός), epidemic (επιδημικό), epilepsy (επιληψία), epilogue (επίλογος), episode (επεισόδιο), erotic (ερωτικό), ethics (ηθική), ethnic (εθνικό), euphemism (ευφημισμός),



euphoria (ευφορία), euthanasia (ευθανασία), evangelical (ευαγγελικό), exotic (εξωτικό), fanatic (φανατικό), fantastic (φανταστικό), gene (γένος), geography (γεωγραφία), geology (γεωλογία), geometry (γεωμετρία), geriatrics (γηριατρική), grammar (γραμματική), gymnastics (γυμναστική), gynaecology (γυναικολογία), haemorrhage (αιμορραγία), harmonic (αρμονικό), helicopter (ελικόπτερο), Hellenistic (ελληνιστικό), hemisphere (ημισφαίριο), hero (ήρωας), hierarchy (ιεραρχία), holocaust (ολοκαύτωμα), homeopathy (ομοιοπαθητική), homogeneous (ομοιογενές), horizon (ορίζοντας), hormone (ορμόνη), horoscope (ωροσκόπιο), hybrid (υβριδικό), hydraulic (υδραυλικό), hygiene (υγιεινή).



(ανώνυμος), anorexia (ανορεξία), antidote (αντίδοτο), antiseptic (αντισηπτικό), aphrodisiac (αφροδισιακό), apocalypse (αποκάλυψη), apology (απολογία), apostle (απόστολος), apostrophe (απόστροφος), archaeology (αρχαιολογία), architect (αρχιτέκτονας), archive (αρχείο), aristocracy



## Προϊόντα

### Mycoril®



Τα προϊόντα της σειράς **Mycoril®** περιέχουν το δραστικό συστατικό Κλοτριμαζόλη, ένα παράγωγο της ιμιταζόλης, το οποίο χρησιμοποιείται στη θεραπεία μολύνσεων από μύκητες και ζυμομύκητες. Η Κλοτριμαζόλη αντιδρά με την 14-α δυμεθυλάση, ένα ένζυμο κυτόχρωμα P-450 το οποίο μετατρέπει την λανοστερόλη σε εργοστερόλη, ένα ουσιαστικό συστατικό της μεμβράνης των μυκήτων. Με αυτό τον τρόπο, η Κλοτριμαζόλη δεν επιτρέπει την σύνθεση εργοστερόλης, ένα ουσιαστικό συστατικό της κυτταρικής τους μεμβράνης, με αποτέλεσμα να αυξάνεται η κυτταρική διαπεραστικότητα.

Το εκνέφωμα **Mycoril®** συνιστάται για τη θεραπεία:

- Όλων των δερματομυκητιάσεων που οφείλονται σε υφομύκητες και άλλους μύκητες (*Trichophyton spp.*).
- Όλων των δερματομυκητιάσεων που οφείλονται σε ζυμομύκητες (*Candida species*).
- Δερματικών παθήσεων με συμπτώματα δευτερογενούς μόλυνσης από τους πιο πάνω τύπους μυκήτων.
- Δερματοφυτίας των ποδιών (*athlete's foot*) και δερματοφυτίας των μηρογεννητικών πτυχών (*tinea cruris*).

Η Κλοτριμαζόλη, το δραστικό συστατικό του εκνέφωματος **Mycoril®** έχει μια ευρέως φάσματος δράση, η οποία το κάνει αποτελεσματικό κατά των δερματοφυτών, των ζυμομυκήτων και μυκήτων *Malassezia furfur*. Αυτά συμπεριλαμβάνουν δακτυλοσκόληκες, καντιτίαση και μυκητιάσεις. Για τη θεραπεία της δερματοφυτίας του ψιλού δέρματος (τριχοφυτία, μικροσπορία, επιδερμοφυτία), της δερματοφυτίας των μηρογεννητικών πτυχών και της ποικιλόχρους πιτυρίασης μπορεί να χρειαστεί εφαρμογή μια ή δυο φορές ημερησίως, με πιο συνήθη διάρκεια της θεραπείας 2 με 4 εβδομάδες. Για θεραπεία της δερματοφυτίας των ποδιών (επιδερμοφυτία, τριχοφυτία) η πιο συνήθης διάρκεια είναι 4 με 6 εβδομάδες.

Το εκνέφωμα **Mycoril®** είναι ένα αποτελεσματικό αντιμυκητιασικό φάρμακο, κατάλληλο για μολύνσεις οι οποίες καλύπτουν μεγάλες και/ή τριχωτές περιοχές του σώματος, είναι εύκολο στην

εφαρμογή αφού μπορεί να εφαρμοστεί σε δύσκολες περιοχές όπως τα μεσοδάχτυλα.

Το **Mycoril®** της Remedica είναι διαθέσιμο εκτός από εκνέφωμα 1%, και ως κρέμα 1% και ενδοκολπικές ταμπλέτες των 100mg, 200mg και 500mg.



## Θέματα υγείας

### Υγιεινή των ποδιών

Τα πόδια μας στηρίζουν το βάρος του σώματος σχεδόν όλη μέρα, παρ' όλα αυτά όμως έχουν συνήθως τη λιγότερη φροντίδα. Στο άρθρο αυτό παρουσιάζουμε μερικές απλές συμβουλές για την υγιεινή των ποδιών μαζί με μια πιο εκτενή αναφορά στους μύκητες των ποδιών – μια αρρώστια με διάφορα συμπτώματα που δημιουργεί



άβ ο λ α συναίσθημα και κά ποτε ακό μα και προσβλητική αντιμετώπιση. Η ασθένεια αυτή είναι μια μυκητιασική φλεγμονή του δέρματος και των νυχιών, και συνήθως βρίσκεται μεταξύ των δακτύλων. Όταν η φλεγμονή επεκταθεί στα νύχια των ποδιών, αυτά γίνονται χοντρά και παραμορφώνονται.

Οι μύκητες είναι φυτικοί οργανισμοί (*tinea pedis*) όπως η μούχλα και ευδοκιμούν περισσότερο σε περιβάλλον με υγρασία. Διάφορα βακτήρια μπορούν να αναπτυχθούν στην περιοχή της φλεγμονής τα οποία επιδεινώνουν τα συμπτώματα και κάνουν την θεραπεία ακόμα πιο δύσκολη. Οι μύκητες των ποδιών μπορούν να παρουσιάσουν σε άτομα που περπατούν σε υγρές ή βρεγμένες επιφάνειες (π.χ. πισίνες και μπάνια). Η ασθένεια είναι δηλαδή πιο συχνή σε άτομα με υγρά πόδια. Μπορεί

επίσης να διαδοθεί μεταξύ ατόμων που χρησιμοποιούν τα ίδια παπούτσια και άλλα προσωπικά αντικείμενα όπως πετσέτες και σφουγγάρια μπάνιου. Οι μύκητες μπορούν να επεκταθούν και σε άλλα μέρη του σώματος, κυρίως στη βουβωνική και μασχαλιαία χώρα, σε άτομα τα οποία αγγίζουν μια μολυσμένη περιοχή του σώματος και μετά ξύνονται σε άλλα μέρη.

#### Συμπτώματα:

##### Στο δέρμα:

- Κόκκινο, σκασμένο και ξεφλουδισμένο δέρμα.
- Μικροαιμορραγία.
- Κνησμός.
- Αίσθημα καύσους.
- Αίσθημα τσιμπήματος.
- Παρουσία μικρών φλυκταινών.

##### Στο νύχι:

- Αλλαγή στο χρώμα (κίτρινο ή καφέ).
- Πάχυνση του νυχιού.
- Άσχημη μυρωδιά.
- Ακαθαρσίες κάτω από το νύχι.
- Άσπρα στίγματα στο νύχι.

#### Θεραπεία:

Πλένετε τα πόδια σας τουλάχιστο μια φορά τη μέρα με σαπούνι και ζεστό νερό και στεγνώνετε τα επιμελώς. Αλλάζετε συχνά κάλτσες και χρησιμοποιείτε απορροφητικές κάλτσες από βαμβάκι και μαλλί. Εκθέτετε τα

πόδια σας στον αέρα σε μικρά συχνά χρονικά διαστήματα κατά τη διάρκεια της μέρας (μην περπατάτε όμως ξυπόλυτοι). Όποτε είναι εφικτό φοράτε σανδάλια με άνοιγμα μπροστά στα δάχτυλα.

Υπάρχουν πάρα πολλά προϊόντα που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη θεραπεία του μύκητα *tinea pedis* και η Remedica έχει ένα ειδικό προϊόν για αυτό το σκοπό: **Mycoril®** (Clotrimazole 1%) τόσο σε σπρέι, όσο και σε κρέμα, τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν 2-3 φορές τη μέρα.

#### Προφύλαξη:

- Φοράτε σανδάλια ή παπούτσια όταν περπατάτε σε υγρή ή βρεγμένη επιφάνεια.
- Διατηρείτε τα πόδια σας στεγνά και καθαρά ή χρησιμοποιήστε το αντιμυκητιασικό **Mycoril®** σπρέι όταν χρειάζεται.
- Μην μοιράζεστε με άλλους παπούτσια ή προσωπικά αντικείμενα όπως πετσέτες.
- Φοράτε κάλτσες από απορροφητικό υλικό όπως βαμβάκι ή μαλλί.
- Αλλάζετε τις κάλτσες συχνά κυρίως αν ιδρώνετε εύκολα.
- Διαλέγετε υποδήματα που επιτρέπουν την κυκλοφορία του αέρα.
- Διατηρείτε τους κοινόχρηστους χώρους στεγνούς και καθαρούς.
- Καθαρίζετε τα παπούτσια σας συχνά και ψεκάζετε το εσωτερικό με το αντιμυκητιασικό **Mycoril®** σπρέι.

## Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη Η Remedica νοιάζεται



1. Στα πλαίσια του προγράμματος κοινωνικών δραστηριοτήτων και προαγωγής της παιδείας, πραγματοποιήθηκαν εκπαιδευτικές επισκέψεις από μαθητές της Αμερικανικής Ακαδημίας Λεμεσού και του Γυμνασίου Βεργίνας Λάρνακας.



2. Στις 8 Απριλίου, τα τμήματα Ανθρώπινου Δυναμικού και Ελέγχου Ποιότητας της Remedica, συμμετείχαν σε ημερίδα σταδιοδρομίας η οποία οργανώθηκε από το Πανεπιστήμιο Κύπρου. Κατά τη διάρκεια της ημερίδας οι συμμετέχοντες φοιτητές είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για τις προοπτικές απασχόλησης και ανέλιξης στην Remedica ακόμη και για πιθανά ειδικευμένα μεταπτυχιακά διπλώματα που έχουν ζήτηση στη φαρμακοβιομηχανία.



3. Βασισμένες στην Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη της Remedica στον άξονα Πολιτισμός - Κοινωνία πραγματοποιήθηκαν οι πιο κάτω δραστηριότητες όπου η Remedica ήταν χορηγός:

α) Εκδήλωση του Συνδέσμου Ασθενών με Μυασθένεια Gravis με θέμα «Ο ρόλος του Θύμου αδένος στη Μυασθένεια», που πραγματοποιήθηκε στις 4 Απριλίου με σκοπό την ενημέρωση των μελών του συνδέσμου για το Θύμο Αδένιο. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης

πραγματοποιήθηκαν ομιλίες από το Θωρακοχειρουργό Δρα. Άκη Χριστοδουλίδη και τον ειδικό Νευρολόγο



Δρα. Θεόδωρο Κυριακίδη του Ινστιτούτου Νευρολογίας και Γενετικής Κύπρου.

β) Παγκύπριος έρανος του Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού «Από Πόρτα σε Πόρτα». Ο ετήσιος έρανος πραγματοποιείται με σκοπό τη συγκέντρωση χρημάτων για τις ανάγκες των διαφόρων προγραμμάτων και



αποστολών στην Κύπρο και το εξωτερικό. Όπως επεσήμανε και στο χαιρετισμό της η Πρόεδρος του Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού κ. Φωτεινή Παπαδοπούλου, η Remedica είναι «διαχρονικός υποστηρικτής και πολύ καλός συνεργάτης» του Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού και για χρόνια παρέχει δωρεάν φάρμακα που αποστέλλονται σε διάφορες αποστολές στο εξωτερικό. Επιπλέον ευχαρίστησε τη Remedica για τη χρηματική στήριξη του φετινού εράνου.

γ) Παζαράκι «Αλυσίδα Ζωής» για την οικονομική ενίσχυση του Αντικαρκινικού Συνδέσμου Κύπρου. Ο Σύνδεσμος



προσφέρει υπηρεσίες όπως κατ' οίκων φροντίδα, φυσιοθεραπεία, αποκατάσταση, ψυχολογική και κοινωνική στήριξη των ασθενών και των μελών των οικογενειών τους.

4. Σε μια προσπάθεια ανακούφισης του δοκιμαζόμενου λαού της Κένυας, η



Remedica προσέφερε ανθρωπιστική βοήθεια σε φάρμακα ύψους €20,000 μέσω του Παγκύπριου Συνδέσμου για την Καταπολέμηση της Μάστιγας της Πείνας. Ο Σύνδεσμος

πραγματοποίησε 10ήμερη αποστολή το Μάιο στην Κένυα με γιατρούς διαφόρων ειδικοτήτων.

5. Τα παιδιά που νοσηλεύονται στη Παιδογκολογική Μονάδα του Μακάριου Νοσοκομείου επισκέφτηκε αντιπροσωπεία της Remedica λίγο πριν το Πάσχα μοιράζοντας τους δώρα και ευχές για γρήγορη ανάρρωση. Ο Διευθυντής Marketing της Remedica, κ. Ανδρέας Χατζηπαναγής, επεσήμανε πόσο δύσκολο είναι, ειδικά για ένα παιδί, να βρίσκεται στο νοσοκομείο αυτές τις άγιες μέρες. «Είναι ευχή όλων μας όλα τα παιδιά που βρίσκονται εδώ να έχουν ταχεία ανάρρωση



και σύντομα να βρίσκονται σπίτι, μαζί με τις οικογένειές τους».



## Περιβαλλοντικά - φιλικές συμβουλές

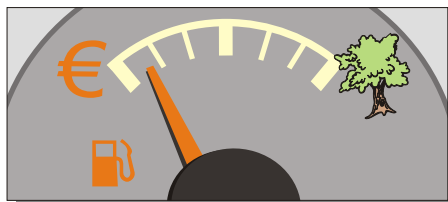
### Οικονομικό οδήγημα

Μέσα στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής της Ευθύνης, η Remedica εγκαινιάζει με αυτή την έκδοση ένα τακτικό αφιέρωμα με συμβουλές για ένα καλύτερο περιβάλλον αρχίζοντας με οικονομικό οδήγημα. Ο κύριος σκοπός είναι η εξοικονόμηση ενέργειας κατά την οδήγηση που επιτυγχάνεται με καλύτερη αξιοποίηση των καυσίμων μέσα στο ντεπόζιτο. Εφαρμόζοντας μια σειρά από απλές τεχνικές μπορούμε όλοι να συμβάλουμε στη μείωση των ατμοσφαιρικών ρύπων και επομένως την επίδραση μας πάνω στο περιβάλλον. Επίσης δίνουμε στη μηχανή του αυτοκινήτου μας περισσότερη ζωή. Οι συμβουλές μας συμπεριλαμβάνουν τα ακόλουθα:

(1) Διατήρηση της κανονικής πίεσης στα ελαστικά (αφού τα ξεφουσκωτά λάστιχα έχουν περισσότερη τριβή με το δρόμο έτσι αυξάνουν την κατανάλωση, φθείρονται πιο εύκολα και κατακρατούν περισσότερα σωματίδια που σημαίνει συχνότερη αντικατάσταση, ενώ τα πολύ φουσκωμένα ελαστικά επίσης καταναλώνονται γρηγορότερα, με αρνητικό αντίκτυπο στο περιβάλλον και στα έξοδα μας).

(2) Πιέζοντας το πετάλι της βενζίνης (καυσίμων) απαλά βοηθά στην μείωση της κατανάλωσης (αφού η υπέρμετρη ανάπτυξη ταχύτητας και το απότομο φρενάρισμα ή/και η μη-λογική οδήγηση

αυξάνει την κατανάλωση και τους ρύπους που εκπέμπονται στην ατμόσφαιρα. Επίσης συχνό ή/και δυνατό φρενάρισμα



σημαίνει πιο συχνή αντικατάσταση των φρένων και είναι επικίνδυνη αφού μπορεί να μην αφήνει αρκετό χρόνο αντίδρασης στον οδηγό.

(3) Διατηρώντας λογική ταχύτητα εντός κατοικημένων περιοχών και ταχύτητα γύρω στα 90 χμ ανά ώρα στον αυτοκινητόδρομο που είναι και η πιο οικονομική ταχύτητα.

(4) Επιβεβαιώνοντας ότι ο κινητήρας (μηχανή) βρίσκεται πάντα σε καλή κατάσταση και είναι συντηρημένος (αφού ένας μη-συντηρημένος κινητήρας καταναλώνει περισσότερα καύσιμα αυξάνοντας τους ρύπους).

(5) Διατηρώντας χαμηλές στροφές του κινητήρα με ορθές αλλαγές ταχυτήτων (αφού οι ψηλότερες στροφές αυξάνουν την κατανάλωση και τους ρύπους).

(6) Αποφεύγοντας περιττά φορτία που αυξάνουν το βάρος και την κατανάλωση.

(7) Αποφεύγοντας την μεταφορά αντικειμένων στην σχάρα της οροφής του αυτοκινήτου και την οδήγηση με ανοικτά

παράθυρα (που μειώνουν τις αεροδυναμικές ιδιότητες του αυτοκινήτου με αποτέλεσμα την αυξημένη κατανάλωση).

(8) Σταθμεύοντας στη σκιά ιδιαίτερα τους καλοκαιρινούς μήνες (αποφεύγοντας έτσι τη χρήση του κλιματισμού που αυξάνει την κατανάλωση) και χρήση του κλιματισμού μόνο όταν χρειάζεται.

(9) Σβήνοντας τον κινητήρα όταν προβλέπουμε αναμονή πέραν των μερικών λεπτών (αποφεύγοντας έτσι αχρείαστους ρύπους).

(10) Σχεδιασμός ταξιδιών και διαδρομής ώστε να αποφεύγονται σημεία με πολύ κίνηση ή οδικά έργα και να μειώνονται οι πιθανότητες να χαθούμε σε άγνωστους δρόμους (εξοικονομώντας καύσιμα).

(11) Σηκώνοντας το πόδι από τα πετάλι της βενζίνης όταν είναι φανερό πως το σήμα στα επόμενα φώτα θα είναι κόκκινο (κάτι που εξοικονομεί καύσιμα).

(12) Αποφεύγοντας το ζέσταμα του κινητήρα πριν τη διαδρομή. Οι σύγχρονοι κινητήρες επιτρέπουν την κίνηση του αυτοκινήτου αμέσως μετά την εκκίνηση συμβάλλοντας έτσι στη μείωση της κατανάλωσης.

(13) Προγραμματίζοντας την εναλλαγή οδήγησης αυτοκινήτου. Μοιράζοντας το αυτοκίνητο με συναδέλφους σημαίνει λιγότερα αυτοκίνητα στο δρόμο κάτι που συμβάλλει σε λιγότερη κίνηση, καύσιμα και ρύπους.



## Τα νέα μας

1. Στην καρδιά της αποκριάτικης διασκέδασης, την Λεμεσό, πραγματοποιήθηκε με ιδιαίτερη επιτυχία, στις 20 Φεβρουαρίου το αποκριάτικο πάρτυ της Remedica. Το προσωπικό της εταιρείας συμμετείχε σε κλήρωση με πολλά και πλούσια δώρα ενώ το γλέντι κράτησε μέχρι τις πρωινές ώρες. Επιπλέον διεξάχθηκε διαγωνισμός "Πελλόμασκας" όπου το πρώτο βραβείο κέρδισε η "κοπελιά".



2. Στα πλαίσια περεταιίρω ανάπτυξης των σχέσεων της Remedica με τους ανά το παγκόσμιο αντιπροσώπους της πραγματοποιήθηκαν οι πιο κάτω επισκέψεις:

α) Ο αντιπρόσωπος της Remedica στη Λιβύη μαζί με αντιπροσωπεία του Υπουργείου Υγείας της χώρας είχαν την ευκαιρία να επισκεφθούν την Κύπρο και να ξεναγηθούν στις εγκαταστάσεις της εταιρείας όπως τα τμήματα Έρευνας & Ανάπτυξης και Ελέγχου Ποιότητας. Κατά τη

διάρκεια της επίσκεψης συζητήθηκαν διάφορες προοπτικές διεύρυνσης της συνεργασίας καθώς επίσης και το



λανσάρισμα νέων προϊόντων.

β) Την Κύπρο επισκέφθηκε ο αντιπρόσωπος της Remedica στο Σουδάν όπου είχε συνάντηση και με τη Διεύθυνση της εταιρείας. Κατά τη διάρκεια της επίσκεψης έγινε εκτενέστερη αναφορά της υφιστάμενης κατάστασης της αγοράς στον Σουδάν και πάρθηκε η τελική απόφαση για τα νέα προϊόντα που θα εισαχθούν στη χώρα.

γ) Από τον κοντινό Λίβανο όπου η Remedica εξάγει τα προϊόντα της εδώ και πάρα πολλά χρόνια πραγματοποιήθηκε επίσκεψη από τον εκεί αντιπρόσωπο. Κατά τη διάρκεια της συνάντησης παρουσιάστηκε η πρόβλεψη για τις αγορές προϊόντων για το 2010 και οριστικοποιήθηκε η στρατηγική που θα ακολουθηθεί τον επόμενο χρόνο.



δ) Ο αντιπρόσωπος της Remedica στην Αιθιοπία πραγματοποίησε επίσκεψη ρουτίνας όπου συζητήθηκαν μεταξύ άλλων τα νέα προϊόντα που θα εισαχθούν στην αγορά της χώρας αυτής το 2009-2010.

3. Πραγματοποιήθηκε στις 6 - 8 Μαρτίου 2009 το Παγκύπριο Μαιευτικό & Νεογνολογικό Συνέδριο. Η Remedica ως χορηγός απένειμε αναμνηστικές πλακέτες σε ομιλητές και μέλη της οργανωτικής επιτροπής.



## Ματιά στην Κύπρο

### Η Πάφος με το ένδοξο παρελθόν και το σημαντικό παρόν

Η Πάφος βρίσκεται στα νοτιοδυτικά παράλια της Κύπρου και θεωρείται από τις αρχαιότερες πόλεις της. Υπήρξε μάλιστα και για ένα μεγάλο διάστημα από το 200 π. Χ. και για πέντε αιώνες η πρωτεύουσα των αρχαίων βασιλείων του νησιού.

Στις ακτές της Πάφου γεννήθηκε, σύμφωνα με την παράδοση, η Αφροδίτη, η θεά του έρωτα και της ομορφιάς ενώ εδώ βρισκόταν και το κέντρο της λατρείας της. Στα Κούκλια, ένα χωριό της Πάφου, σώζονται ακόμη και σήμερα τα ερείπια του πρώτου και σημαντικότερου ιερού της θεάς. Η θεότητα ταυτίστηκε με την ίδια την Κύπρο ήδη από τα Ομηρικά χρόνια.

Στην Πάφο, εκτός από το ναό και το ιερό άλσος της θεάς, οι πηγές αναφέρουν το αντικείμενο λατρείας, ένα λίθινο κώνο. Σύμφωνα με τους μύθους, υπήρχε ο ιερός βωμός που ποτέ δε βρεχόταν από το αίμα των θυσιών, υπήρχαν δε και υπαίθριοι βωμοί για τις προσφορές. Ο Βιργίλιος αναφέρει πως ο αριθμός των υπαίθριων βωμών ήταν 100. Το ιερό της Αφροδίτης στην Πάφο ήταν ένα από τα 3 ιερά της Κύπρου που είχαν το δικαίωμα να προσφέρουν άσυλο. Τα άλλα ήταν εκείνο της Αμαθουσίας Αφροδίτης και εκείνο του Δία στη Σαλαμίνα.

Η σημερινή πόλη της Πάφου αποτελείται από δύο περιοχές:

Την Κάτω Πάφο που είναι η περιοχή γύρω από το μικρό λιμάνι της και είναι η κατ'εξοχήν τουριστική περιοχή της πόλης και την Πάνω Πάφο που είναι η εμπορική περιοχή της, όπου κατοικεί και ο περισσότερος πληθυσμός.

Ο πληθυσμός της είναι σήμερα 48.000 περίπου κάτοικοι και διαθέτει το δεύτερο διεθνές αεροδρόμιο του νησιού.

Η Πάφος, συνδεδεμένη άρρηκτα με την ιστορία και τη μυθολογία, έχει μετατραπεί ολόκληρη σ' ένα ζωντανό μουσείο. Από το κέντρο της σύγχρονης πόλης μέχρι το γραφικό της λιμάνι καθώς και σ' όλο το μήκος της παραλίας, βρίσκονται αναρίθμητοι αρχαιολογικοί χώροι. Ολόκληρη η πόλη της Πάφου περιλαμβάνεται στον επίσημο κατάλογο της ΟΥΝΕΣΚΟ για την Παγκόσμια Πολιτιστική Κληρονομιά.

Πραγματικός θησαυρός θεωρούνται επίσης τα ψηφιδωτά που βρέθηκαν μετά από ανασκαφές στην Κάτω Πάφο, στις επαύλεις των ευγενών του 3<sup>ου</sup> -5<sup>ου</sup> μ. Χ. αιώνα: την Οικία του Διονύσου, την Οικία του Αιώνος και την Οικία του Θησέως και τα οποία διατηρηθήκαν σε πάρα πολύ καλή κατάσταση κάτω από την γη για 16 αιώνες μέχρι την αποκάλυψή τους μετά από πολλών

χρόνων ανασκαφές. Περιλαμβάνουν θαυμάσια ψηφιδωτά πατώματα που θεωρούνται από τα ωραιότερα της Ανατολικής Μεσογείου. Οι σκηνές είναι κυρίως παρμένες από την ελληνική μυθολογία και είναι αριστουργηματικές στην εκτέλεση τους.



Τα ψηφιδωτά της Πάφου

Πολλά και τα άλλα αξιοθέατα που μπορεί να επισκεφθεί κανείς στην ευρύτερη περιοχή της Πάφου ανάμεσα τους και τα ακόλουθα: Οι Τάφοι των Βασιλέων αποτελούν μια μεγάλη περιοχή που περιλαμβάνει μεγαλόπρεπους υπόγειους τάφους σκαμμένους μέσα σε συμπαγείς βράχους. Χρονολογούνται τον 4 π. Χ. αιώνα και πολλοί κοσμούνται με δωρικούς κίονες.

Το Μεσαιωνικό κάστρο που αρχικά κτίστηκε σαν Βυζαντινό οχυρό για να προστατεύει το λιμάνι. Ξανακτίστηκε από τους Λουζινιανούς τον 13<sup>ο</sup> αιώνα αλλά οι Ενετοί το κατεδάφισαν το 1570, επειδή δεν μπορούσαν να το υπερασπιστούν εναντίον των Τούρκων, οι οποίοι με τη σειρά τους το ξανάκτισαν και το ενίσχυσαν όταν κατέλαβαν το νησί.



Το Μεσαιωνικό κάστρο

**Το Ιερό της Αφροδίτης στην Παλαίπαφο.** Η Παλαίπαφος ή η Παλιά Πάφος ήταν ένα από τα πιο ιερά κέντρα προσκυνημάτων του αρχαίου Ελληνικού κόσμου και μια παλιά πόλη - βασιλείο της Κύπρου. Εδώ βρισκόταν το γνωστό ιερό της Αφροδίτης, που τα παλιότερα ερείπια του χρονολογούνται από το 12<sup>ο</sup> αιώνα π. Χ. Οι ένδοξες μέρες του Ιερού κράτησαν μέχρι τον 3<sup>ο</sup> με 4<sup>ο</sup> αιώνα. Το μουσείο, που φιλοξενείται σε ένα Λουζινιανό Μέγαρο, εκθέτει πολλά ενδιαφέροντα

ευρήματα της περιοχής. Οι ανασκαφές συνεχίζονται στο χώρο του ιερού, την πόλη και τη νεκρόπολη.

Μπορεί ακόμα να δει κανείς το Επαρχιακό Αρχαιολογικό Μουσείο, το Βυζαντινό Μουσείο, τις Σαράντα Κολόνες, την Πέτρα του Ρωμιού, τη Μονή Αγίου Νεοφύτου, τη Μονή Χρυσorroγιάτισσας, τα Λουτρά της Αφροδίτης κ.ά.

Από την Πάφο ξεκίνησε επίσημα και ο Χριστιανισμός στο νησί το 45 μ.Χ. όπου οι απόστολοι Παύλος και Βαρνάβας, ιδρυτές της Εκκλησίας της Κύπρου, άρχισαν να διδάσκουν τη νέα θρησκεία. Ο ανθύπατος της Κύπρου Σέργιος Παύλος ασπάζεται το Χριστιανισμό και η Κύπρος γίνεται η πρώτη ρωμαϊκή επαρχία με χριστιανό διοικητή.



Η Πέτρα του Ρωμιού

Το 1960 όταν η Κύπρος ανακηρύσσεται ανεξάρτητο κράτος, αρχίζει και νέα περίοδος ανάπτυξης της Πάφου. Στην περίοδο μετά την εισβολή του 1974 από τους Τούρκους, παρατηρείται μεγάλη οικονομική ανάπτυξη της πόλης και επαρχίας. Εκτελούνται σημαντικά έργα υποδομής, όπως ο Διεθνής Αερολιμένας, ο αυτοκινητόδρομος Λεμεσού-Πάφου, το αρδευτικό έργο, μεγάλα φράγματα αποθήκευσης νερού κ.ά.

Ο τουριστικός τομέας και η οικοδομική και ξενοδοχειακή βιομηχανία σημειώνουν πρωτοφανή ανάπτυξη στην Πάφο τις τελευταίες δεκαετίες. Γι αυτό και η οικονομία της Πάφου στηρίζεται κατά μεγάλο μέρος στην αναπτυγμένη τουριστική της βιομηχανία. Εκατοντάδες χιλιάδες είναι οι τουρίστες που επισκέπτονται την πόλη κάθε χρόνο.

Το κλίμα της Κύπρου κάνει τους θερινούς μήνες ένα δημοφιλή χρόνο για τον τουρισμό στην Πάφο, όταν η θερμοκρασία ανέρχεται σε περίπου 30-35 βαθμούς Κελσίου. Εντούτοις, λόγω του πολύ ήπιου χειμώνα, αρκετοί τουρίστες έρχονται επίσης και τους χειμερινούς μήνες και ασχολούνται με δραστηριότητες όπως το περπάτημα, το γκολφ και την ποδηλασία.