



# 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,

Καλωσορίσατε στο έκτο τεύχος του ενημερωτικού δελτίου της Remedica στο οποίο συνεχίζουμε τις προσπάθειες μας να σας κρατούμε ενήμερους με τις πρόσφατες εξελίξεις. Στην καλοκαιρινή μας αυτή έκδοση που εκδίδεται με την επιστροφή μας από τις ετήσιες μας διακοπές, έχουμε παρουσιάσεις του αντιπροσώπου μας στην Ιορδανία και του Οικονομικού μας Διευθυντή, περιβαλλοντικά-φιλικές συμβουλές για την εξοικονόμηση νερού, το δεύτερο μέρος της εξερεύνησης μας στη χρήση Ελληνικών λέξεων σε άλλες γλώσσες, συμβουλές για αλλεργίες, τη συμβολή της εταιρείας μας στον κοινωνικό τομέα και πολλά άλλα.

Χαράλαμπος Παππίδης  
Διευθύνων Σύμβουλος Συγκροτήματος Remedica



## Η Remedica ανά το παγκόσμιο

### Ιορδανία



«Το να νοιάζεσαι για την υγεία των ανθρώπων δεν είναι μόνο δουλειά, αλλά και λειτούργημα. Μπορούμε να δηλώσουμε με υπερηφάνεια πως είμαστε μια εταιρεία αφιερωμένη όχι μόνο στο κέρδος αλλά και στην υγεία και ανάπτυξη. Πιστεύουμε πως αυτό είναι το κλειδί της επιτυχίας του παρόντος και του μέλλοντος.» Λόγια του Μοχάμετ Αλ-Σαλίμ, Διευθύνοντος Συμβούλου της εταιρείας Al-Salim Drug Store, που αντιπροσωπεύει την Remedica στην Ιορδανία.

Η συνεργασία μεταξύ των δύο εταιρειών άρχισε το 1992 και η δυνατή σχέση, η σκληρή δουλειά και οι συνεχείς προσπάθειες κι' από τις δυο πλευρές που δημιουργήθηκαν από την αρχή, είχαν σαν αποτέλεσμα η Remedica να εγγραφεί στο Υπουργείο Υγείας της Ιορδανίας. Από τότε η σχέση αυτή συνέχισε να μεγαλώνει και τελικά να εξελίσσεται σε μια αμοιβαίως επικερδή συνεργασία, με την Remedica να αποκτά ένα σημαντικό μερίδιο στην αγορά φαρμάκων της Ιορδανίας, που θεωρείται μια από τις πιο ρυθμισμένες και ανταγωνιστικές σε ολόκληρη την περιοχή. Ανεξάρτητα των δυσκολιών η Remedica κατάφερε να διεκδικήσει σημαντικό μερίδιο τόσο στο δημόσιο όσο και στον ιδιωτικό τομέα. Σύμφωνα με τον κ. Αλ-Σαλίμ «Αυτό οφείλεται στο όραμα της διεύθυνσης της Remedica, στην σκληρή μας δουλειά και στις

καλές σχέσεις που διατηρούμε με άλλα σώματα που σχετίζονται με τον κλάδο μας.» Μέσα σε αυτά τα 17 χρόνια αποκλειστικής συνεργασίας με την Remedica, η εταιρεία Al-Salim Drug Store κατάφερε να παραμείνει μια από τις πιο αποτελεσματικές εταιρείες στην τοπική αγορά, παρακινούμενη από την φιλοδοξία της επιτυχίας ως επιχείρησης αλλά και ως επαγγελματιών υγειονομικής περίθαλψης. Η ποιότητα των υπηρεσιών που παρέχει γίνεται εμφανής μέσα από αυτά τα 17 χρόνια συναλλαγής στην Ιορδανία και την περιοχή της Μέσης Ανατολής, όπου έχουν καθιερώσει μια έξοχη εργασιακή σχέση με διάφορους κυβερνητικούς οργανισμούς. Παρόλη την οικονομική κρίση, η Διεύθυνση της Al-Salim Drug Store παραμένει σίγουρη για το μέλλον, γνωρίζοντας ότι η Remedica είναι ένας δυνατός και αποτελεσματικός οργανισμός και ότι μαζί θα συνεχίσουν την επιτυχή πορεία στην περιοχή.



## Οι άνθρωποι μας

Σε αυτό το τεύχος παρουσιάζουμε τον Οικονομικό Διευθυντή μας κύριο Γιώργο Γαβριήλ. Με την ολοκλήρωση των σπουδών του στα οικονομικά στο London School of Economics το 1994, επέστρεψε στην Κύπρο όπου ξεκίνησε τη καριέρα του στον διεθνή Ελεγκτικό Οίκο Ernst & Young - Cyprus. Ταυτόχρονα συνέχισε τις σπουδές του και το 1997 πέτυχε στις εξετάσεις του The Institute of Chartered Accountants in England and Wales, του οποίου είναι από τότε μέλος. Το 2003 αναλαμβάνει ως Οικονομικός Διευθυντής στη Remedica οπότε ένα μεγάλο μέρος της εταιρείας περνά στα χέρια του. Σε μια περίοδο που η Κύπρος γίνεται μέλος της

Ευρωπαϊκής Ένωσης, και εφαρμόζονται νέοι κανονισμοί και διαδικασίες στο τομέα των φαρμάκων ενώ παρουσιάζονται οικονομικές ανισορροπίες σε παγκόσμιο επίπεδο, ο Κ. Γαβριήλ συμβάλλει αποτελεσματικά και ενεργά ώστε η Remedica να επηρεαστεί στο ελάχιστο και να συνεχιστεί η ανάπτυξη της. Το 2006 διορίστηκε ως μέλος του Διοικητικού συμβουλίου της Remedica όπου συμμετέχει ενεργά στο σχεδιασμό της στρατηγικής ανάπτυξης της εταιρείας. Έχει παρακολουθήσει σεμινάρια στην Κύπρο και το εξωτερικό σε θέματα Διοίκησης Επιχειρήσεων, Εσωτερικού Ελέγχου,



Ειδικευμένα Οικονομικά σεμινάρια κ.α. Ο κύριος Γαβριήλ είναι μέλος του The Institute of Certified Public Accountants of Cyprus (ICPAC).

## Ελληνικές λέξεις στην Αγγλική γλώσσα, Μέρος Β

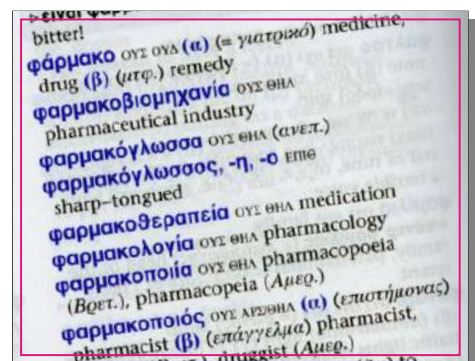
Σ' αυτό το τεύχος παραθέτουμε μερικές ακόμα Ελληνικές λέξεις που χρησιμοποιούνται καθημερινά στα Αγγλικά και άλλες γλώσσες και ελπίζουμε να αναγνωρίσετε τις περισσότερες από αυτές.



hymn (ύμνος), hypnosis (ύπνωση), hypochondriac (υποχονδριακός), hypocrisy (υποκρισία), hypotenuse (υποτείνουσα), hypothesis (υπόθεση), hysterectomy (υστερεκτομή), hysteria (υστερία), icon (εικόνα), idea (ιδέα), ideology (ιδεολογία), idiosyncrasy (ιδιοσυγκρασία), idyllic (ειδυλλιακό), irony (ειρωνεία), isosceles (ισοσκελές), kilo (κιλό), kinetic (κινητικό), labyrinth (λαβύρινθος), larynx (λάρυγγας), lexicon (λεξικό), logarithm (λογάριθμος), logic (λογική), lymphatic (λυμφατικό), machine (μηχανή), macroeconomics (μακροοικονομικά), magical (μαγικό), magnet (μαγνήτης), mania (μανία), martyr (μάρτυρας), mastectomy (μαστεκτομή), mathematics (μαθηματικά), mechanic (μηχανικός), melody (μελωδία), menopause (εμμηνόπαυση), museum (μουσείο), metabolism (μεταβολισμός), metal

(μέταλλο), metamorphosis (μεταμόρφωση), metaphor (μεταφορά), meteorology (μετεωρολογία), method (μέθοδος), metre (μέτρο), microphone (μικρόφωνο), migraine (ημικρανία), monopoly (μονοπώλιο), mosaic (μωσαϊκό), music (μουσική), myopia (μυωπία), mystery (μυστήριο), myth (μύθος), narcotic (ναρκωτικό), Neolithic (νεολιθικό), nerve (νεύρο), oasis (όαση), obelisk (οβελίσκος), ocean (ωκεανός), octopus (οκταπόδι), odyssey (οδύσσεια), Olympic (ολυμπιακό), ophthalmic (οφθαλμικό), organisation (οργανισμός), orphan (ορφανό), orthodox (ορθόδοξο), orthopaedic (ορθοπεδικό), panorama (πανόραμα), paradox (παραδοξότητα), paragraph (παράγραφος), paralysis (παράλυση), pathetic (παθητικό), patriot (πατριώτης), perimeter (περίμετρος), period (περίοδος), petrochemicals (πετροχημικά), pharmacy (φαρμακείο), phase (φάση), phenomenal (φαινομενικό), philharmonic (φιλαρμονική), philosopher (φιλόσοφος), phobia (φοβία), photogenic (φωτογενές), photography (φωτογραφία), phrase (φράση), physics (φυσική), pirate (πειρατής), plane (πλάνο), planet (πλανήτης), plasma (πλάσμα), plastic (πλαστικό), platonic (πλατωνικό), pneumonia (πνευμονία), polytechnic (πολυτεχνείο), protocol (πρωτόκολλο), prototype (πρωτότυπο), psalm (ψαλμός), psychologist (ψυχολόγος), psychopath (ψυχοπαθής), radio (ράδιο), rhetoric (ρητορική), rheumatic (ρευματικό), sarcastic (σαρκαστικό), sarcophagus (σαρκοφάγος), satire (σάτιρα), scenario (σενάριο), scene

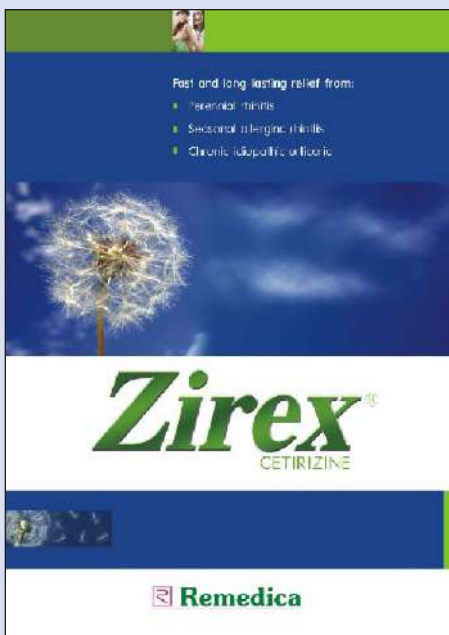
(σκηνή), sceptre (σκήπτρο), scheme (σχήμα), schizophrenia (σχιζοφρένεια), skeleton (σκελετός), skeptic (σκεπτικιστής), sphere (σφαίρα), stadium (στάδιο), stereotype (στερεότυπο), stethoscope (στηθοσκόπιο), stigma (стіγμα), stomach (στομάχι), strategy (στρατηγική), syllable (συλλαβή), symbol (σύμβολο), symmetry (συμμετρία), sympathetic (συμπαθητικό), symphony (συμφωνία), symposium (συμπόσιο), symptom (σύμπτωμα), syndrome (σύνδρομο), synonym (συνώνυμο), synopsis (σύνοψη), syntax (σύνταξη), synthesis (σύνθεση), syringe (σύριγγα), system (σύστημα), tactic (τακτική), taxi (ταξί από το «ταχύ»), technical (τεχνικό), telegram (τηλεγράφημα), telepathic (τηλεπαθητικό), telephone (τηλέφωνο), telescope (τηλεσκόπιο), theatre (θέατρο), theoretical (θεωρητικό), therapeutic (θεραπευτικό), thesaurus (θησαυρός), throne (θρόνος), tragedy (τραγωδία), trauma (τραύμα), trigonometry (τριγωνομετρία), triumph (θρίαμβος), trophy (τρόπαιο), typical (τυπικό), utopia (ουτοπία), xenophobia (ξενοφοβία).





## Προϊόντα

### Zirex®



Η διυδροχλωρική σετιριζίνη, το ενεργό συστατικό του **Zirex®** είναι κύριος μεταβολίτης της υδροξυζίνης και ένας επιλεκτικός ανταγωνιστής των  $H_1$ -υποδοχέων. Σαν ένα δεύτερης γενιάς αντι-ισταμινικό φάρμακο, το **Zirex®** προσφέρει μεγαλύτερα πλεονεκτήματα και μειωμένες παρενέργειες.

Αποτελέσματα κλινικών δοκιμών δεικνύουν πως η σετιριζίνη είναι μια αποτελεσματική και με καλή ανεκτικότητα θεραπεία για:

- Εποχιακή και χρόνια αλλεργική ρινίτιδα
- Χρόνια ιδιοπαθή κνίδωση

Η διυδροχλωρική σετιριζίνη, το ενεργό συστατικό του **Zirex®** είναι το μόνο γνωστό αντι-ισταμινικό που έχει την ιδιότητα να ενεργεί τόσο κατά της αρχικής φάσης της αλλεργικής αντίδρασης που προκαλείται από την ισταμίνη όσο και της ανταπόκρισης κατά την τελική φάση της άμεσης υπερευαισθησίας που χαρακτηρίζεται από την αποδήμηση φλεγμονωδών κυττάρων στο χώρο της αντίδρασης.

Επίσης, το **Zirex®** προσφέρει κάποια ξεχωριστά φαρμακοκινητικά και φαρμακοδυναμικά πλεονεκτήματα: λιγότερες παρενέργειες λόγω χαμηλής διείσδυσης στο Κεντρικό Νευρικό Σύστημα, μειωμένη δυνατότητα για ανεπιθύμητες παρενέργειες λόγω μηδαμινής αλληλεπίδρασης με υπατικά ένζυμα.

Το **Zirex®** είναι αποτελεσματικό, ενεργεί γρήγορα, έχει μακρά διάρκεια δράσης και είναι ανεκτικό από τον οργανισμό. Αυτές οι ιδιότητες, σε συνδυασμό με την δοσολογία, μια φορά ημερησίως για καλύτερη συμμόρφωση του ασθενή, κάνουν το **Zirex®** ένα ασφαλές φάρμακο, που χρησιμοποιείται για τη βελτίωση της ποιότητας ζωής σε ασθενείς με αλλεργικά συμπτώματα.

Το **Zirex®** της Remedica διατίθεται σε δισκία των 10mg.

Βιβλιογραφία:

1.Chen C, Curr Med Chem. 2008;15(21):2173-91. 2.Pierson WE, Clin Ther. 1991 Jan-Feb;13(1):92-9

## Θέματα υγείας

### Αλλεργία - ορισμός, αίτια, πρόληψη, αντιμετώπιση

Ως «αλλεργία» ορίζεται κάθε ανώμαλη αντίδραση του οργανισμού σε ουσίες οι οποίες υπό φυσιολογικές συνθήκες είναι αβλαβείς. Αυτές οι ουσίες ονομάζονται αλλεργιογόνες και έρχονται σε επαφή με τον οργανισμό μέσω εισπνοής, κατάποσης ή και απλής επαφής με το δέρμα.



Όταν το αλλεργιογόνο εισέρχεται στον οργανισμό ενεργοποιεί ορισμένα μικρά λευκά αιμοσφαίρια που ονομάζονται λευκοκύτταρα τα οποία με τη σειρά τους παράγουν ειδικές ουσίες που ονομάζονται αλλεργικά αντισώματα. Τα αντισώματα αυτά εγκαθίστανται πάνω σε κύτταρα τα οποία ονομάζονται «σιτευτικά κύτταρα» και αντιδρούν με αλλεργιογόνα. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη διάσπαση της μεμβράνης των κυττάρων αυτών και την απελευθέρωση ουσιών (π.χ. ισταμίνη) οι οποίες εν συνεχεία αντιδρούν επί των διαφόρων οργάνων - στόχων π.χ. τα μάτια, το δέρμα, τους πνεύμονες κ.α. Η αντίδραση

αυτή μπορεί να μην εμφανισθεί με την πρώτη επαφή του οργανισμού με το αλλεργιογόνο αλλά μετά από επανειλημμένη έκθεση του ατόμου στο αλλεργιογόνο. Κοινά αλλεργιογόνα είναι τα ακάρεα της σκόνης, οι γύρεις των δέντρων και των λουλουδιών, το τρίχωμα των ζώων και τα φτερά των πουλιών, οι μύκητες, ορισμένα είδη τροφών, καθώς και διάφοροι περιβαλλοντικοί παράγοντες (π.χ. η μόλυνση της ατμόσφαιρας, ο καπνός του τσιγάρου, η υγρασία).

Τα αλλεργιογόνα αυτά μπορούν να παρουσιάσουν διάφορες νόσους όπως άσθμα, αλλεργική ρίνο-επιπεφυκίτιδα, έκζεμα και δερματίτιδα, τροφική αλλεργία και άλλα.

Η καλύτερη θεραπεία είναι η πρόληψη, για αυτό η μη επαφή με τα διάφορα αλλεργιογόνα επιβάλλεται έτσι ώστε να αποφεύγεται η ανάπτυξη κάποιας νόσου. Πρέπει να τονιστεί ότι τα διάφορα διαθέσιμα φάρμακα δεν θεραπεύουν τα αλλεργικά νοσήματα, αλλά κυρίως τα κρατούν υπό έλεγχο, έτσι ώστε με την αποτελεσματικότητά τους έναντι των συμπτωμάτων που παρουσιάζονται, οι αλλεργικοί ασθενείς να έχουν μια φυσιολογική ζωή.

Η Remedica διαθέτει τα πιο κάτω φάρμακα τα οποία μπορούν να χρησιμοποιηθούν, είτε

σε μια έξαρση αλλεργικής νόσου, είτε για χρόνια κατάσπαση:

- **Remidine 10** (Loratadine 10mg: μακράς διάρκειας ανταγωνιστής του  $H_1$ -υποδοχέα χωρίς αντιχολινεργική δράση)
- **Zirex 10** (Cetirizine 10mg: εκλεκτικός ανταγωνιστής του  $H_1$ -υποδοχέα με μηδαμινή δράση σε άλλους υποδοχείς).



## Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη Η Remedica νοιάζεται



1. Στις 2 Ιουνίου πραγματοποιήθηκε το ετήσιο φιλανθρωπικό δείπνο του Παγκύπριου Συνδέσμου για Καταπολέμηση της Μάστιγας της Πείνας υπό την αιγίδα του Προέδρου της Κυπριακής Δημοκρατίας κ. Δημήτρη Χριστόφια. Κατά τη διάρκεια του δείπνου η Remedica βραβεύτηκε με τιμητική πλακέτα για τη συνεχή συμπαράσταση της στο έργο του Συνδέσμου. Ο Σύνδεσμος δημιουργήθηκε το 1982 από τον σημερινό πρόεδρο του, Πανιερώτατο Μητροπολίτη Κίτιου, κ. Χρυσόστομο, με σκοπό την παροχή βοήθειας σε άτομα που υποφέρουν από ασθένειες, πείνα ή είναι θύματα πολέμων. Μέσα σε 27 χρόνια, ο Σύνδεσμος κατάφερε να δώσει πέραν των 5 εκατομμυρίων δολαρίων Αμερικής σε μετρητά και πέραν των 400 τόνων σε είδη ένδυσης, υπόδησης, φαρμάκων και τροφίμων.

2. Στα πλαίσια ενίσχυσης του τομέα της υγείας, η Remedica συμμετείχε ως χορηγός στο 4<sup>ο</sup> Επιστημονικό Συμπόσιο του Κυπριακού Συμβουλίου Αναζωογόνησης που πραγματοποιήθηκε στις 12 και 13 Ιουνίου. Το Κυπριακό Συμβούλιο Αναζωογόνησης ΚΥ.Σ.ΑΝ. είναι μη κερδοσκοπικός οργανισμός με βασικό σκοπό τη βελτίωση και διασφάλιση της ποιότητας και αποτελεσματικότητας της Καρδιοαναπνευστικής Αναζωογόνησης στην Κύπρο.

3. Με την ευκαιρία της λήξης του εράνου «Από Πόρτα σε Πόρτα» πραγματοποιήθηκε στις 6 Ιουλίου εκδήλωση από τον Κυπριακό Ερυθρό Σταυρό. Κατά τη διάρκεια της εκδήλωσης η Remedica βραβεύτηκε «τιμής ένεκεν για την προσφορά της στο έργο του Κυπριακού Ερυθρού Σταυρού». Ο Κυπριακός Ερυθρός Σταυρός (Κ.Ε.Σ.) ιδρύθηκε το 1950, στηρίζεται σε εθελοντές και «βοηθά στην



πρόληψη και ανακούφιση του ανθρώπινου πόνου και στην αντιμετώπιση έκτακτων καταστάσεων σε όλο τον κόσμο, σε καιρό ειρήνης ή πολέμου, χωρίς διάκριση γένους, φύλου, εθνικότητας, ηλικίας, κοινωνικής θέσης, θρησκείας ή πολιτικής τοποθέτησης».

4. Κατά την τελετή αποφοίτησης του KES COLLEGE, πραγματοποιήθηκε απονομή του βραβείου και των συμβολαίων εργοδότησης στη φαρμακοβιομηχανία Remedica



στοις δύο πρωτεύουσες του Κλάδου Ιατρικών Επισκεπτών του κολλεγίου. Η απονομή έγινε από τον Διευθυντή Marketing μας κ. Ανδρέα Χατζηπαναγή. Η Remedica μέσα στα πλαίσια της κοινωνικής της προσφοράς και της προσπάθειας προαγωγής της εκπαίδευσης και της υγείας στην Κύπρο προσφέρει συμβόλαιο εργοδότησης στους δύο αποφοίτους με την καλύτερη επίδοση



στον Κλάδο Ιατρικών Επισκεπτών του KES COLLEGE, οι οποίοι αποφοιτούν τον Ιούνιο κάθε έτους. Στον απόφοιτο με την καλύτερη επίδοση, εκτός από συμβόλαιο εργοδότησης, προσφέρεται και συμβολικό χρηματικό βραβείο.

5. Η Remedica στα πλαίσια της Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης της και πιο συγκεκριμένα του άξονα περιβάλλον, έχει ξεκινήσει συνεργασία με την εταιρεία Α.Φ.Η.Σ (Ανακύκλωση Φορητών Ηλεκτρικών Συσκευών) για ανακύκλωση μπαταριών. Όλο το προσωπικό της εταιρείας έχει τη δυνατότητα να ανακυκλώνει τις άδειες μπαταρίες που έχει χρησιμοποιήσει στο χώρο εργασίας ή στο σπίτι του μέσω ειδικών κάδων που έχουν τοποθετηθεί σε διάφορα σημεία της εταιρείας. Το όφελος από τη ανακύκλωση μπαταριών για το περιβάλλον είναι τεράστιο αφού οι μπαταρίες περιέχουν τοξικές ουσίες που ρυπαίνουν το χώμα, το νερό, και όλους τους έμβιους οργανισμούς συμπεριλαμβανομένου και του ανθρώπου.



## Περιβαλλοντικά - φιλικές συμβουλές

### Εξοικονόμηση νερού

Μπορεί να φαίνεται παράξενο σε κοινότητες που συνήθως υποφέρουν από πλημμύρες και άνθρωποι πνίγονται κάθε χρόνο, όμως η έλλειψη νερού είναι ένα πρόβλημα που αντιμετωπίζουν πολλές χώρες και οι κλιματολογικές αλλαγές αναμένονται να το επιδεινώσουν. Ακόμη και αν μερικές πλουσιότερες χώρες καταφέρουν να ξεπεράσουν το πρόβλημα της λειψυδρίας μέσω της λύσης της αφαλάτωσης, θα ήταν πιο συνετό να προσπαθήσουμε να μειώσουμε την κατανάλωση και σπατάλη νερού. Στη Remedica, ως εταιρεία που εδρεύει σε νησί που υποφέρει από έλλειψη νερού, νιώθουμε πως είναι μέρος της κοινωνικής μας ευθύνης να εισηγηθούμε μέσα από αυτό το σύντομο άρθρο, μερικούς χρήσιμους τρόπους εξοικονόμησης νερού.

### Μέσα στο σπίτι

- **Κλείσιμο της βρύσης κατά το ξύρισμα, το βούρτσισμα των δοντιών και κατά τη διάρκεια του σαπουνίσματος στο μπάνιο.**

- **Επιδιόρθωση βρυσών και σωλήνων που παρουσιάζουν διαρροές.**

- **Χρήση γεμάτων πλυντηρίου πιάτων:** Το πλύσιμο των πιάτων με τα χέρια καταναλώνει πολύ περισσότερο νερό από ένα σύγχρονο πλυντήριο πιάτων ειδικά όταν τα πιάτα ξεβγάζονται κάτω από μια συνεχώς τρεχούμενη βρύση.

- **Μείωση του όγκου νερού στο καζανάκι της τουαλέτας** είτε με την τοποθέτηση μέσα στο καζανάκι μιας σακούλας νάιλον γεμάτη νερό είτε με την αντικατάσταση της τουαλέτας με μοντέλο εφοδιασμένο με διπλό μηχανισμό που απελευθερώνει κατά



βούληση τη μισή ή ολόκληρη την ποσότητα νερού.

- **Πλύσιμο φρούτων.** Το πλύσιμο φρούτων και λαχανικών μέσα σε κούπα αντί κάτω από τρεχούμενη βρύση μειώνει την

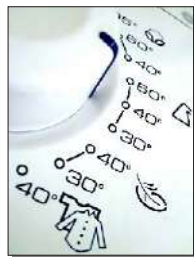
κατανάλωση νερού και το νερό που θα μείνει μέσα μπορεί να χρησιμοποιηθεί για το πότισμα των φυτών.

- **Προτίμηση ενός γρήγορου ντους** αντί με γέμισμα της μπανιέρας.

- **Επαναχρησιμοποίηση του νερού του μπάνιου** για το πότισμα των φυτών ή του κήπου.

- **Αποφυγή χρήσης του πλυντηρίου όταν**





είναι μισογεμάτο. Ένα γεμάτο πλυντήριο χρησιμοποιεί λιγότερο νερό από ότι δύο πλύσεις μισογεμάτο έτσι γίνεται εξοικονόμηση νερού και ενέργειας. Επίσης, καλό είναι να λαμβάνεται υπόψη η

κατανάλωση νερού του κάθε διαθέσιμου μοντέλου πλυντηρίου όταν αποφασίζεται η αγορά καινούριου.

- **Απόρριψη άχρηστων αντικειμένων σε κάλαθους ακρήστων** ώστε να αποφεύγεται η άσκοπη χρήση νερού για το καζανάκι της τουαλέτας.

- **Επαρκής προετοιμασία για αντιμετώπιση σπασμένης σωλήνας** με γνώση της τοποθεσίας του κύριου αγωγού ώστε σε τέτοια περίπτωση να είναι δυνατό το γρήγορο κλείσιμο της βαλβίδας.

- **Γέμισμα δοχείου με νερό της βρύσης** και διατήρηση του στο ψυγείο, έτσι ώστε να υπάρχει παγωμένο νερό τη στιγμή που χρειάζεται. Με αυτόν τον τρόπο αποφεύγεται η άσκοπη ροή νερού από τη

βρύση περιμένοντας το να κρυώσει.

#### Έξω από το σπίτι

- **Χ ρ ή σ η ποτιστηρίου αντί για λάστιχο νερού.**

Αν πρέπει να χρησιμοποιηθεί το λάστιχο νερού, προσθέτοντας ένα πιστολάκι για έλεγχο της ροής βοηθά στην εξοικονόμηση αρκετών λίτρων νερού κάθε φορά.

- **Καλύτερη χρήση των ψεκαστήρων (sprinklers)** δηλαδή η εκκίνηση τους νωρίς το πρωί ή αργά το βράδυ σημαίνει λιγότερη εξάτμιση και άρα περισσότερο νερό διαθέσιμο για τα φυτά.



- **Περισυλλογή του νερού της βροχής.** Μια στέγη μπορεί να μαζέψει

δεκάδες χιλιάδες λίτρα βροχής κάθε χρόνο. Αντί να

αφήνεται το νερό αυτό να τρέχει στους

μπορεί να διοχετευτεί σε δοχεία ή βαρελάκια. Το νερό αυτό θα μπορούσε να χρησιμοποιηθεί για το δωρεάν πότισμα των φυτών του κήπου ή για το πλύσιμο του αυτοκινήτου. Τα δοχεία περισυλλογής θα πρέπει να είναι καλυμμένα για να αποφεύγεται η εξάτμιση ή πιθανότητα ατυχήματος.

- **Βρέξιμο αντί πότισμα.** Το βρέξιμο των ριζών μια ή δυο φορές τη βδομάδα κατά τους ξηρούς μήνες είναι προτιμότερο από το καθημερινό πότισμα τους αφού το περισσότερο νερό θα εξατμιστεί. Τονίζεται όμως ότι νεαρά βλαστάρια χρειάζονται τακτικό πότισμα ώσπου να μεγαλώσουν.



- **Χρήση κουβά και σφουγγαριού** για το πλύσιμο του αυτοκινήτου αντί με λάστιχο νερού.



## Τα νέα μας



1. Συγχαρητήρια εκφράζουμε στη ποδοσφαιρική ομάδα της Remedica που κατέλαβε την 3<sup>η</sup> θέση σε τουρνουά mini football. Οι ποδοσφαιριστές της Remedica λαμβάνουν μέρος σε διάφορα φιλική και μη τουρνουά προάγοντας τον εθελοντισμό και την υγιεινή ζωή μέσω του αθλητισμού.

2. Η ομάδα καλαθοσφαίρας της Remedica κατέλαβε την 4<sup>η</sup> θέση στο 8<sup>ο</sup> καλοκαιρινό ερασιτεχνικό πρωτάθλημα καλαθοσφαίρας. Μετά από εξαιρετικές εμφανίσεις η ομάδα μας τερμάτισε 2<sup>η</sup> στην κανονική διάρκεια του πρωταθλήματος με τριπλή ισοβαθμία και προκρίθηκε στην ημιτελική φάση μετρώντας μόνο 2 ήττες. Οι απουσίες και οι τραυματισμοί στέρησαν από την ομάδα μας τη δυνατότητα να περάσει στον μεγάλο τελικό και να διεκδικήσει την 1<sup>η</sup> θέση. Συμμετέχοντας ακολούθως στον μικρό τελικό κατέλαβε τελικά την 4<sup>η</sup> θέση αφήνοντας υποσχέσεις για το μέλλον. Όσον αφορά στο διαγωνισμό τρίποντων συμμετείχαμε στην τελική φάση με το Μαρτίνο Δημοσθένους ο οποίος κατέλαβε την 2<sup>η</sup> θέση.

3. Η Remedica συνέβαλε ως χορηγός στην ίδρυση της ποδοσφαιρικής ομάδας του Σωματείου Ιατρικών Επισκεπτών Κύπρου. Η ομάδα δημιουργήθηκε κατά κύριο λόγο για να συμμετάσχει σε φιλικές εκδηλώσεις όπως ήταν και η πρώτη συμμετοχή στο τουρνουά που οργάνωσε η Θεραπευτική Μονάδα Εξαρτημένων Ατόμων (ΘΕ.Μ.Ε.Α).



4. Μια από τις παλαιότερες συναδέλφους μας, η κα. Αγγελική Θεοδοσίου, αφυπηρέτησε πρόσφατα μετά από 28 χρόνια ευδόκιμης υπηρεσίας. Είδε την Remedica να εξελίσσεται από μικρή εταιρεία στον τεταχυνμένο οργανισμό που είναι σήμερα και σίγουρα συνέβαλε σ' αυτό με τη σκληρή δουλειά και αφοσίωση της.



Προς τιμήν της διοργανώθηκε αποχαιρετιστήρια εκδήλωση όπου της απονεμήθηκε τιμητική πλακέτα. Σε μια συγκινητική ομιλία, η κα. Αγγελική αναφέρθηκε μεταξύ άλλων και στο ότι ένα σημαντικό κομμάτι της ζωής της έφτασε στο τέλος, "Τα καλύτερα χρόνια της ζωής μου ήταν στη Remedica, γεμάτα από εμπειρίες και χαρά" είπε. Τέλος ευχαρίστησε την διεύθυνση και τους συναδέλφους της και ευχήθηκε στην εταιρεία ακόμα μεγαλύτερες επιτυχίες. Της ευχόμαστε ότι καλύτερο στη συνταξιοδότηση της και πολλά χρόνια υγείας και χαράς.

5. Το προσωπικό της Remedica διοργάνωσε με επιτυχία καλοκαιρινό πάρτι με τραγούδι, χορό και φαγητό σε παραλιακό εστιατόριο της Λεμεσού. Δίπλα στο κύμα,



κάτω από τα άστρα και με εκλεκτή μουσική το γλέντι κράτησε μέχρι τις πρώτες πρωινές ώρες και ήταν ένας ευχάριστος τρόπος να μην νοιώθει κανείς τον καύσωνα που χτύπησε τη Λεμεσό για περίπου μια βδομάδα.



## Ματιά στην Κύπρο

### Λάρνακα, «η αριστοκράτισσα»

Η πόλη της Λάρνακας, στη νοτιοανατολική ακτή της Κύπρου, έχει μια ένδοξη ιστορία πέραν των τεσσάρων χιλιάδων χρόνων. Η Λάρνακα ήταν γνωστή για πολλούς αιώνες και με το όνομα «Κίτιον», το οποίο υπήρξε ένα από τα σημαντικά βασίλεια της αρχαίας Κύπρου.

Από την πρώτη Μαΐου 2004 που η Κύπρος έγινε πλήρες μέλος της Ευρωπαϊκής Ένωσης η Λάρνακα θεωρείται ως η ανατολικότερη πόλη της Ευρώπης. Σήμερα αποτελεί την τρίτη σε μέγεθος πόλη του νησιού, με πληθυσμό, βάσει της απογραφής του 2001, 63000 κατοίκων (συμπεριλαμβάνονται και ο δήμος Αραδίππου και τα Λεϊβάδια).

Δίκαια μπορεί να χαρακτηριστεί ως «η αριστοκράτισσα», αφού καθιερώθηκε ως το σημαντικότερο λιμάνι της Κύπρου μετά από την κατάκτηση της Αμμοχώστου από τους Γενουάτες το 1373. Παρέμεινε πρώτο λιμάνι και κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας (1570-1878), οπότε τμήμα της πόλης ήταν γνωστό και με την ονομασία Σκάλα, επειδή εκεί έκαναν «σκάλα» (σταθμό) τα καράβια.



“Καμάρες”

Πολλοί Κύπριοι, Ελλαδίτες, Φράγκοι και ξένοι έμποροι διέμεναν στη Λάρνακα κατά την περίοδο της Τουρκοκρατίας. Αρκετοί από αυτούς υπηρετούσαν και ως πρόξενοι ή υποπρόξενοι ή και εμπορικοί αντιπρόσωποι διαφόρων χωρών (Αγγλίας, Γαλλίας, Ρωσίας, Αμερικής, Αυστρίας, και άλλων) δημιουργώντας μια τάξη αριστοκρατών στο νησί. Έτσι, η Λάρνακα ήταν, κατά την περίοδο αυτή, η πόλη των προξενείων και των εμπορευόμενων και ως εκ τούτου και η περισσότερο αναπτυγμένη από όλες τις κυπριακές πόλεις. Κατά την περίοδο αυτή ήταν και η πρωτεύουσα του νησιού.

Το αρχαίο Κίτιον ήταν η γενέτειρα ενός από τους σημαντικότερους φιλοσόφους της αρχαίας Ελλάδας, του Ζήνωνα του Κιτιά, που ίδρυσε την φιλοσοφική σχολή των Στωικών γι' αυτό και αποκαλείται συχνά και ως «η πόλη του Ζήνωνα».

Εδώ επίσης ο Άγιος Λάζαρος, ο φίλος του Χριστού, είχε γίνει ο πρώτος επίσκοπος της πόλης. Ο Λάζαρος, που είχε διαφύγει στην Κύπρο μετά που αναστήθηκε από τον Χριστό, έζησε στο Κίτιο ως τον δεύτερο θάνατό του. Ο σημαντικότερος από τους

ναούς της σημερινής Λάρνακας, εκείνος του Αγίου Λαζάρου, κτισμένος γύρω στο 900 μ.Χ., πιστεύεται ότι είχε ανεγερθεί στο χώρο, όπου είχε ταφεί ο άγιος.



Εκκλησία Αγίου Λαζάρου

Η αρχαία πόλη ήταν περιτειχισμένη από τα αρχαία χρόνια, τα οποία όμως τείχη είχαν κατεδαφιστεί από τους Ρωμαίους. Το λιμάνι της ανακαλύφθηκε πρόσφατα στο εσωτερικό της σημερινής πόλης, σημάδι ότι στα αρχαία χρόνια η θάλασσα βρισκόταν προς τα μέσα. Κατά την ελληνιστική περίοδο το Κίτιον βρισκόταν κάτω από τους Πτολεμαίους, επίγονους του Μεγάλου Αλεξάνδρου.

Μετά την δολοφονία του Ιουλίου Καίσαρα η τελευταία βασίλισσα της Κύπρου της εποχής αυτής, η Κλεοπάτρα η Όμορφη, κέρδισε την εύνοια του νέου Ρωμαίου Στρατηγού στην Αίγυπτο Μάρκου Αντωνίου, που αναγνώρισε την κυριαρχία της στη Κύπρο.

Η αντιπαράθεση της όμως με τον Οκταβιανό και τη Ρώμη κορυφώνεται το 30 π. Χ. Στην ναυμαχία του Ακταίου ο Μάρκος Αντώνιος και η Κλεοπάτρα ηττώνται και αυτοκτονούν. Αυτό είναι και το τέλος των Πτολεμαίων και της Ελληνιστικής περιόδου στην Κύπρο. Κατά τα μεσαιωνικά χρόνια, η Λάρνακα ονομαζόταν και «Αλυκές» (ή Σαλίνες), λόγω του ότι κοντά στην πόλη βρίσκεται μεγάλη λίμνη που περιέχει θαλάσσιο νερό και που ξηραίνεται το καλοκαίρι, παράγοντας άφθονο αλάτι. Η αλυκή αυτή ήταν γνωστή από τα αρχαία χρόνια, κι αναφέρεται από τον Πλίνιο. Κατά την μεσαιωνική και ενετική περίοδο το αλάτι της αποτελούσε σημαντικό προϊόν εξαγωγής στη Βενετία και τις άλλες μεγάλες πόλεις της Ευρώπης.

Όπως και η Κύπρος ολόκληρη, έτσι και η Λάρνακα ειδικότερα, άρχισε να αναπτύσσεται με γοργό ρυθμό από την ανεξαρτησία της Κύπρου (1960) και έπειτα. Μετά την τουρκική εισβολή του 1974, η ανάπτυξη της Λάρνακας υπήρξε περισσότερο ραγδαία και εντυπωσιακή. Το κλείσιμο του διεθνούς αεροδρομίου Λευκωσίας, λόγω της εισβολής, οδήγησε στη δημιουργία του διεθνούς αεροδρομίου της Λάρνακας, στην περιοχή της αλυκής, που είναι σήμερα το μεγαλύτερο και κυριότερο από τα κυπριακά αεροδρόμια και αποτελεί ζωτικό αεροπορικό κόμβο στην περιοχή της

Εγγύς και Μέσης Ανατολής. Αποπερατώθηκε μάλιστα και λειτουργεί σύντομα το καινούργιο πολύ μεγαλύτερο και υπερσύγχρονο αεροδρόμιο της που θα αποτελεί ένα πραγματικό στολίδι των αερομεταφορών ολόκληρης της ανατολικής Μεσογείου.

Η απώλεια του κυριότερου εμπορικού λιμανιού της Κύπρου, δηλ. της Αμμοχώστου, λόγω της τουρκικής εισβολής και κατοχής, είχε ως αποτέλεσμα τη σημαντική αναβάθμιση και του λιμανιού της Λάρνακας. Εκεί όμως που η Λάρνακα γνώρισε πραγματική άνθιση είναι ο τομέας του τουρισμού και των έργων υποδομής του. Η απώλεια των παραδοσιακών τουριστικών περιοχών της Κύπρου (Αμμόχωστος, Κερύνεια), οδήγησε σε τουριστική αξιοποίηση άλλων περιοχών της, περιλαμβανομένης και της Λάρνακας, στην οποία κτίστηκαν πολλά σύγχρονα και πολυτελή ξενοδοχεία. Διαθέτει επίσης την μεγαλύτερη - μέχρι στιγμής - ναυτική μαρίνα για σκάφη αναψυχής.

Το παραλιακό της μέτωπο μπροστά από την παλιά πόλη γνωστό ως «οι Φοινικούδες», τα τελευταία χρόνια καλλωπίστηκε και διαμορφώθηκε σε πεζόδρομο και αποτελεί ένα υπέροχο χώρο περιπάτου, κολύμβησης και αναψυχής. Εδώ γίνεται κάθε χρόνο και το μεγάλο «Πανηγύρι του Κατακλυσμού», μια από τις μεγαλύτερες λαϊκές γιορτές της πόλης και του νησιού.

Παρουσιάζει πολλά σημαντικά τουριστικά αξιοθέατα κυρίως στο παλιό ιστορικό της Κέντρο με ωραία μουσεία και άλλους εκθεσιακούς χώρους, ένα παλιό μεσαιωνικό κάστρο με υπαίθριο θέατρο, καλές και καθαρές ακρογιαλιές για κολύμβηση και πολλά καλά εστιατόρια και άλλους χώρους αναψυχής για ποιοτική νυκτερινή ζωή για όλες τις ηλικίες.

Κοντά στην πόλη βρίσκονται οι κυριότερες αποθήκες πετρελαιοειδών της Κύπρου, βιομηχανική περιοχή με πολλές μεγάλες βιοτεχνίες και ζώνη ελεύθερου εμπορίου.

Για όλους αυτούς τους λόγους, η πόλη της Λάρνακας γνωρίζει σήμερα μια νέα και αξιόλογη ακμή.



Χάρτης της Λάρνακας