



# Remedica

FOR A HEALTHIER WORLD



## Περιεχόμενα

Καλωσορίσατε

Η Remedica ανά το παγκόσμιο

Οι άνθρωποι μας

Τα νέα μας

Προϊόντα

Θέματα υγείας

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Περιβαλλοντικά

-φιλικές συμβουλές

Ελληνικές λέξεις  
στην Αγγλική γλώσσα

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

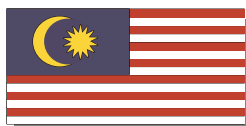
Καλωσορίσατε στο έβδομο τεύχος του ενημερωτικού δελτίου της Remedica στο οποίο έχουμε παρουσιάσεις του αντιπροσώπου μας στην Μαλαισία, του Διευθυντή Πωλήσεων και ενός μη-εκτελεστικού μέλους του Διοικητικού μας Συμβουλίου, περιβαλλοντικά-φιλικές συμβουλές για εξοικονόμηση ηλεκτρικού ρεύματος, το τρίτο μέρος του αφιερώματος μας στη χρήση Ελληνικών λέξεων σε άλλες γλώσσες, συμβουλές για το Αυχενικό Σύνδρομο, τη συμβολή της εταιρείας μας στον κοινωνικό τομέα και πολλά άλλα. Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα και ένα ευτυχισμένο και υγιές 2010!

Χαράλαμπος Παππίδης  
Διευθύνων Σύμβουλος Συγκροτήματος Remedica



## Η Remedica ανά το παγκόσμιο

### Μαλαισία



Ο όμιλος IDS ιδρύθηκε πριν από 100 χρόνια, την εποχή που η Μ. Βρετανία κυριαρχούσε στις ασιατικές αγορές, ενώ σήμερα είναι μέλος του πολυεθνικού συγκροτήματος εταιρειών Li & Fung Group.

Η εταιρεία IDS Services (Μαλαισίας) για περισσότερα από 30 χρόνια έχει καθιερωθεί με την εξυπηρέτηση της προς τους φαρμακευτικούς και ιατρικούς τομείς. Η IDS Services (Μαλαισίας) έχει με τη συνέπεια της εμπειρώσει την επιτυχία της, παρέχοντας ολοκληρωμένες υπηρεσίες διανομής και προώθησης πέρα από κάθε προσδοκία των πελατών της. Η εταιρεία παρέχει μια πλήρη σειρά υπηρεσιών μάρκετινγκ και πωλήσεων με μια μοναδική γκάμα προϊόντων, καθώς και υπηρεσίες διαχείρισης διαδικασιών και υποστήριξης logistics για γρήγορη πρόσβαση σε ένα μεγάλο αριθμό καναλιών διανομής της χώρας. Της εταιρείας ηγείται ο Διευθύνων Σύμβουλος Dr Choe Tong Song ο οποίος μαζί με το Διευθυντή πωλήσεων, Jimmy Lee, έχουν δημιουργήσει μια δυναμική ομάδα πωλήσεων αποκλειστικά για τα προϊόντα της Remedica με σκοπό την καλύτερη ανάπτυξη των προϊόντων στη Μαλαισία. Με μακράν πείρα και γνώση της αγοράς, εξοπλισμένος με τελευταίας τεχνολογίας συστήματα διαχείρισης διανομής

και με σύγχρονη υποδομή, ο όμιλος IDS ήταν ο πλέον καταλληλότερος συνεργάτης έτσι ώστε η Remedica να έχει μια καταξιωμένη θέση στο τομέα της υγείας στη Μαλαισία. Η στενή συνεργασία μεταξύ της Remedica και του ομίλου IDS έχει δημιουργήσει την υποδομή για συνεχόμενη ανάπτυξη και επιτυχία. Για την ακρίβεια υπάρχει κάτι παραπάνω από μια επιχειρηματική σχέση, υπάρχει φιλία μεταξύ των δύο οργανισμών, αλλά και πάθος προς την Remedica και τα προϊόντα της μέσα από μια πολύχρονη σχέση καθοδηγημένη από τα αποτελέσματα των επιχειρηματικών δραστηριοτήτων. Η IDS Services (Malaysia) και η Remedica γιορτάζουν 18 χρόνια συνεργασίας και συνεχούς επιτυχίας με σκοπό την συνέχιση και παραπέρα ανάπτυξη στο άμεσο μέλλον.



## Οι άνθρωποι μας



Σε αυτό το τεύχος παρουσιάζουμε ένα από τα μη-εκτελεστικά μέλη του Διοικητικού μας Συμβουλίου, τον καθηγητή Κρις Μάριοτ. Μέχρι την περυσινή αφυπηρέτηση του ήταν καθηγητής της

Φαρμακευτικής στο Πανεπιστήμιο Κίνγκς του Λονδίνου. Κατείχε τη θέση αυτή από το 1990 και αφιέρωσε ολόκληρη του την καριέρα ως ακαδημαϊκός, διδάσκοντας και διεξάγοντας έρευνες σε πανεπιστήμια του Ηνωμένου Βασιλείου: υπηρέτησε ως Διευθυντής του Τμήματος Φαρμακευτικής του Πανεπιστημίου Κίνγκς από το 1993 μέχρι το 2000 και κατά την περίοδο αυτή επέβλεπε την εισαγωγή του τετραετούς κύκλου σπουδών για απόκτηση του πτυχίου MPharm και την μετακίνηση του Τμήματος από την περιοχή Chelsea σε νέες κτιριακές εγκαταστάσεις στο Waterloo.

Αποφοίτησε ως φαρμακοποιός το 1967 και ακολούθως πήρε διδακτορικό τίτλο (PhD) στη φυσική φαρμακευτική δουλεύοντας πάνω σε διάφορες πτυχές πνευμονικών εκκρίσεων. Σε κατοπινά χρόνια αυτό επεκτάθηκε για να συμπεριλάβει συστήματα χορήγησης φαρμάκων στους αεραγωγούς και τοπικά στους πνεύμονες. Κατά τη διάρκεια της καριέρας του επέβλεψε περισσότερους από 50 μεταπτυχιακούς φοιτητές και δημοσίευσε πάνω από 250 άρθρα σε επιστημονικά περιοδικά. Τα επιτεύγματα αυτά έτυχαν αναγνώρισης με την απονομή, το 1989, του πτυχίου DSc και την αναγόρευση του ως ανώτερο στέλεχος της Βασιλικής Φαρμακευτικής Εταιρείας (Royal

Pharmaceutical Society) της Μεγάλης Βρετανίας το 1986.

Το 1994 υπήρξε Επιστημονικός Πρόεδρος του Βρετανικού Συμβουλίου Φαρμακευτικής, έχοντας κερδίσει το 1979 και τον τίτλο του Νεαρού Επιστήμονα που απονέμει ο Οργανισμός αυτός. Από το 1992 υπηρετεί συνεχώς ως Μέλος της Συμβουλευτικής Επιτροπής για Χημεία, Φαρμακευτική και Τυποποίηση των Βρετανικών φαρμακευτικών Αρχών (UK Medicines and Healthcare products Regulatory Authority (MHRA) που έχει την ευθύνη έκδοσης αδειών κυκλοφορίας φαρμακευτικών προϊόντων και την επιθεώρηση εγκαταστάσεων των κατασκευαστών τους. Ήταν γύρω σ' αυτή την περίοδο που άρχισε η συνεργασία του με την Remedica δίνοντας συνεχώς το παρόν του κατά την πρώτη επιθεώρηση της από το MHRA το 1992. Έκτοτε έχει δώσει συμβουλές και παρευρέθηκε σε επιθεωρήσεις από άλλες Αρχές.

Εκτός από την παροχή επιστημονικών συμβουλών, την συγγραφή και αναθεώρηση εγγράφων και τη συλλογή επιστημονικών εκδόσεων για σκοπούς υποβολής αδειών κυκλοφορίας για φαρμακευτικά προϊόντα της Remedica, έχει αξιολογήσει για πρόσληψη κατάλληλο προσωπικό και συνεργάτες για την εταιρεία. Ο κύριος Μάριοτ θεώρησε τιμή του την πρόσκληση μας να υπηρετήσει στο Διοικητικό Συμβούλιο το 2001. Παρόλο που τώρα έχει επίσημα αφυπηρέτησει, εξακολουθεί να έχει τα καθήκοντα του στο MHRA, να παραδίδει πανεπιστημιακές διαλέξεις και να ενεργεί ως σύμβουλος σε φαρμακευτικές εταιρείες. Μαζί με τη σύζυγο του Άνν, που είναι και αυτή φαρμακοποιός, είναι ενθουσιώδεις παίκτες του γκολφ, ενώ αφιερώνουν χρόνο και πρόθυμα προσφέρουν βοήθεια και υποστήριξη στις δυο κόρες τους και στα 5 εγγονάκια τους.



### Αντώνης Πατίχης - Διευθυντής Πωλήσεων

Σε αυτό το τεύχος παρουσιάζουμε τον Διευθυντή Πωλήσεων μας κύριο Αντώνη Πατίχη. Με την ολοκλήρωση των σπουδών στο Strathclyde University Scotland (Business Administration και Masters in Commerce) και DIPC (Diploma of Institute of Production Control UK), επέστρεψε στην Κύπρο όπου και ξεκίνησε τη καριέρα του σε φαρμακευτική εταιρεία σαν Περιφερειακός Διευθυντής Πωλήσεων. Το 1996 αναλαμβάνει ως Διευθυντής Πωλήσεων στη Remedica οπότε ένα τμήμα της επέκτασης της εταιρείας σε νέες αγορές περνά στα χέρια του. Είναι μέλος της στρατηγικής ομάδας της Remedica, όπου μέσα από την εμπειρία και τη γνώση του από τις διάφορες αγορές συμβάλλει ενεργά στη συνέχιση της ανάπτυξης της εταιρείας. Έχει παρακολουθήσει αρκετά σεμινάρια στην Κύπρο και το εξωτερικό σε θέματα όπως Μάρκετινγκ, Πωλήσεων και Διοίκησης Επιχειρήσεων. Ο Αντώνης είναι μέλος του Cyprus Institute of Marketing.

## Τα νέα μας



1. Το Τμήμα Βαθμονόμησης διενεργεί κάπου 4000 βαθμονομήσεις κάθε χρόνο στις εγκαταστάσεις της Remedica, επιβεβαιώνοντας έτσι την ποιότητα των προϊόντων μας μέσω της ακρίβειας των οργάνων και μηχανημάτων. Χρησιμοποιούμε το παγκόσμιας κλάσης λογισμικό Beamex Calibration Management System που επιτρέπει στην ομάδα μας να διενεργεί όλες τις βαθμονομήσεις και την ανάλυση των στοιχείων με ευκολία, ταχύτητα και ακρίβεια. Το λογισμικό CMX και οι πολυδύναμοι βαθμονομητές που χρησιμοποιούμε πληρούν τις απαιτήσεις των κανονισμών 21-CFR 11 του FDA, του ISO-17025 και της σύγχρονης Καλής Παρασκευαστικής Πρακτικής (cGMP) της

Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η τεχνολογία αυτή επιτρέπει στο Τμήμα να παρακολουθεί αυτόματα όλη τη διαδικασία βαθμονόμησης με πλήρες ιστορικό για κάθε όργανο ξεχωριστά βάζοντας την εταιρεία σε πολύ ανώτερη θέση έναντι πολλών ανταγωνιστών.

2. Ο John Warren, σύζυγος της Helen που εργάζεται στο τμήμα Εξαγωγών της Remedica,



παρουσίασε πρόσφατα σε γκαλερί στη Λεμεσό την 8<sup>η</sup> του Έκθεση Ζωγραφικής με τίτλο "Αρχέτυπα Τοπία". Η έκθεση περιείχε κυρίως έργα αφηρημένης τέχνης και τα εγκαίνια τέλεσε ο Διευθύνων Σύμβουλος του Συγκροτήματος Remedica κ. Χαράλαμπος Πατίχης, ο οποίος στη σύντομη ομιλία του, αναφέρθηκε στον κ. Warren ως "ένα ταλαντούχο ζωγράφο ο οποίος

μπορεί με επιτυχία να μεταπηδά από το ρεαλιστικό στυλ στο αφηρημένο και πίσω αφού κατέχει και τα δυο σε άψογο βαθμό". Η έκθεση ήταν ανοιχτή για 2 βδομάδες και εκατοντάδες άτομα είχαν την ευκαιρία να θαυμάσουν και να αγοράσουν πίνακες του John.



3. Η ομάδα πωλήσεων της Κύπρου συμμετείχε σε δύο συνέδρια όπου οι σύνεδροι (ιατροί και φαρμακοποιοί) είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για νέα και υφιστάμενα προϊόντα της εταιρείας. Συγκεκριμένα στο 6<sup>ο</sup> Παγκύπριο Φαρμακευτικό Συνέδριο οι φαρμακοποιοί ενημερώθηκαν για την νέα ανανεωμένη εξωτερική εμφάνιση των συσκευασιών του Perofen® καθώς και για την διαφημιστική εκστρατεία των προϊόντων γενικότερα.



## Προϊόντα

### Perofen®



Η Ιβουπροφαίνη, το δραστικό συστατικό του **Perofen®**, είναι ένα Μη Στεροειδές Αντιφλεγμονώδες Φάρμακο (ΜΣΑΦ) το οποίο ανήκει στην ομάδα του προπιονικού οξέος. Έχει αντιφλεγμονώδη, αναλγητική και αντιπυρετική δράση.

Το **Perofen®** ενδείκνυται στη θεραπεία της ρευματοειδούς αρθρίτιδας, αγκυλωτικής σπονδυλίτιδας, οστεοαρθρίτιδας και άλλων μη ρευματοειδών αρθροπαθειών. Στη θυλακίτιδα, τενοντίτιδα, τενοντοθηκίτιδα, για τον πόνο στην πλάτη και για τον τραυματισμό λεπτών ιστών, όπως διάστρεμμα. Ενδείκνυται επίσης στην πρωτοπαθή δυσμηνόρροια, στον οδοντικό και μετεγχειρητικό πόνο.

Αν και ο ακριβής μηχανισμός δράσης της Ιβουπροφαίνης δεν είναι γνωστός, η αντιφλεγμονώδης δράση της βασίζεται στην αναστολή της δράσης του ένζυμου της κυκλο-οξυγενάσης με αποτέλεσμα τη μείωση δημιουργίας πρόδρομων των προσταγλανδινών και της θρομβοξάνης από το αραχιδονικό οξύ με αποτέλεσμα τη σύνθεση και/ή την απελευθέρωση των προσταγλανδινών [1].

Η Ιβουπροφαίνη πιθανόν να προκαλέσει μείωση του πυρετού με τη δράση της στον υποθάλαμο, με την διάχυση θερμότητας να αυξάνεται και έτσι να προκληθεί αγγειοδιαστολή και αύξηση περιφερικής ροής αίματος.

Τα αποτελέσματα από συγκριτικές μελέτες έδειξαν ότι η Ιβουπροφαίνη είχε το πιο ισχυρό αποτέλεσμα από άλλα ΜΣΑΦ [2].

Επιπρόσθετα, διάφορες μελέτες οι οποίες έχουν διενεργηθεί στα τελευταία 15 χρόνια έχουν δείξει ότι η Ιβουπροφαίνη είναι ένας αποτελεσματικός χημειοπροληπτικός παράγοντας ενάντια στην καρκινογένεση σε πολλά είδη και δείγματα όγκων.

Βιβλιογραφία:

- [1] USPDI, Ibuprofen, in Drug Information for the Health Care Professional. 2004, United States Pharmacopeia Drug Information, by authority of the United States Pharmacopeial Convention Inc. [www.drugs.com](http://www.drugs.com)
- [2] Romer, D, Pharmacological evaluation of mild analgesics. Br J Clin Pharmacol, 1980. 10 Suppl 2: p. 247S-251S.

## Θέματα υγείας

### Αυχενικό Σύνδρομο

Το Αυχενικό Σύνδρομο είναι μια συνηθισμένη κατάσταση, που επηρεάζει περίπου το 1/6 των ανδρών και το 1/4 των γυναικών: ο όρος χρησιμοποιείται για να περιγράψει διάφορες παθήσεις στον αυχένα. Δεν απειλεί την ζωή των ασθενών αλλά προκαλεί πόνο και δυσκαμψία με αποτέλεσμα την αναζήτηση ιατρικής βοήθειας, την απουσία από την εργασία και αλλαγή στην ποιότητα της ζωής των ασθενών.



Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από 24 ανεξάρτητα κινητά κόκαλα (σπόνδυλοι), καθώς και από το ιερό οστό και τον κόκκυγα που αποτελούνται από 5 και 4 κόκαλα ενωμένα μεταξύ τους αντίστοιχα. Όλοι οι κινητοί σπόνδυλοι έχουν ομοιότητες μεταξύ τους (ο νωπιαίος μυελός περνά μέσα από το κανάλι που σχηματίζουν οι σπόνδυλοι ενωμένοι μεταξύ τους), αλλά και διαφορές ανάλογα με την θέση αυτών. Οι 7 αυχενικοί σπόνδυλοι αποτελούν την πρώτη μοίρα της σπονδυλικής στήλης. Οι δύο πρώτοι σπόνδυλοι διαφέρουν από τους άλλους 5 και είναι γνωστοί σαν άτλαντας και άξονας. Μια

προεξοχή του άξονα προς τα πάνω εισέρχεται στο σώμα του άτλαντα σχηματίζοντας μια άρθρωση που επιτρέπει στο κεφάλι να κινείται γύρω από αυτή. Ο άτλαντας έχει δύο αρθρικές επιφάνειες στις οποίες κάθεται το ινιακό οστό (το κατώτερο μέρος του κρανίου). Για αυτό τα δύο αυτά οστά παίζουν σημαντικό ρόλο στην ελεύθερη κίνηση της κεφαλής.

Πολλά μέρη της σπονδυλικής στήλης μπορούν να προκαλέσουν πόνο και αυτό εξηγεί γιατί η αρχική θεωρία ότι το σύνδρομο οφείλεται σε διαταραχές του νευρικού συστήματος λόγω ρευματοπάθειας της αυχενικής άρχισε να αμφισβητείται. Παρόλο που αρκετά συμπτώματα είναι γνωστό ότι οφείλονται σε διαταραχές του κυκλοφορικού συστήματος, συμπτώματα όπως πονοκέφαλοι, ίλιγγος, προβλήματα όρασης, μειωμένη ικανότητα συγκέντρωσης και απώλεια μνήμης, μπορούν να εξαφανιστούν με θεραπεία στην αυχενική μοίρα αν οφείλονται σε αυτή. Ευτυχώς αυτά τα συμπτώματα δεν εμφανίζονται όλα μαζί, με τον πονοκέφαλο να είναι το πιο συχνό σύμπτωμα. Παρόλο που το τραύμα στην αυχενική μοίρα μπορεί να είναι η αιτία των συμπτωμάτων, αυτά είναι παροδικά και μόνο στους ηλικιωμένους επιμένουν όταν πλέον εγκαθίσταται η εκφύλιση των σπονδύλων. Πιο συχνές αιτίες της πάθησης είναι η κακή θέση του αυχένα και τα ψυχολογικά προβλήματα.

Συνήθως ο ασθενής αισθάνεται κόπωση και πόνο στον αυχένα και στην άνω θωρακική περιοχή με δυναμική αντανάκλαση στην κεφαλή. Τοπικά συμπτώματα στον αυχένα είναι ο πόνος, η δυσκαμψία, ο περιορισμός του εύρους κινητικότητας, ο μυϊκός σπασμός και η τοπική ευαισθησία στην πίεση παρασπονδυλικά. Ο βήχας και το φτάρνισμα

συνήθως επιτείνουν τον πόνο που σχεδόν πάντα συνοδεύεται με φλεγμονή.

Η θεραπεία με κατάλληλους χειρισμούς και φυσικοθεραπεία μπορεί να είναι αποτελεσματική, αλλά πρέπει να γίνεται με προσοχή και να μην συνεχίζεται αν δεν υπάρχει πρόοδος. Συνήθως είναι πιο αποτελεσματική αν τα συμπτώματα είναι πονοκέφαλος ή ίλιγγος και λιγότερο αποτελεσματική αν υπάρχουν οπτικοακουστικά προβλήματα. Τοπικές εκχύσεις στεροειδών ή αναισθητικών φαρμάκων μπορεί να είναι αποτελεσματικά, καθώς και η χρήση υπερήχων και ηλεκτρισμού. Εάν δεν υπάρχει εκφυλιστική νόσος, η καλύτερη θεραπεία είναι η εκπαίδευση του ασθενούς όσο αφορά την άσκηση και τη σωστή θέση.

Διάφορα μη ναρκωτικά παυσίπονα και αντιφλεγμονώδη, τόσο σε χάπια όσο και σε κρέμα ή γέλη, μπορούν να χρησιμοποιηθούν για βραχεία θεραπεία από την νόσο.

Η Remedica για αυτό το σκοπό έχει το Remedol® (Παρακεταμόλη), το Remethan® (Δικλοφενάκη), το Perofen® (Ιβουπροφίνη) και το Melorem® (Μελοξικάμη).



## Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη Η Remedica νοιάζεται

1. Η δημιουργία του προγράμματος Εθελοντής Remedica είναι γεγονός. Με πρωτοβουλία κάποιων εργαζομένων έχει δημιουργηθεί μια ομάδα εθελοντών όπου σαν ενεργοί πολίτες προσφέρουν ανιδιοτελώς τον ελεύθερο τους χρόνο για την ευημερία του συνανθρώπου, της κοινότητας και της κοινωνίας ευρύτερα. Επιπλέον, η ομάδα έχει σκοπό να συμβάλλει ενεργά σε δράσεις έτσι ώστε να διασφαλίζεται το φυσικό περιβάλλον των επόμενων γενιών. Η Αρχή έγινε με την αιμοδοσία για ενίσχυση του γενικού νοσοκομείου Λεμεσού και τη συμμετοχή στο Ραδιομαραθώνιο Αγάπης 2009 με 40 εθελοντές.



2. Στις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια του θεσμού του Ραδιομαραθωνίου συμμετείχαν οι

εργαζόμενοι της Remedica. Τόσο στην εκδήλωση «Πανηγύρι Αγάπης», όσο και στη διαδικασία συλλογής χρημάτων, πουλώντας λαχνούς στους δρόμους, συμμετείχαν άτομα που συμμετέχουν στο πρόγραμμα Εθελοντής



Remedica. Η εταιρεία, που έχει στο ενεργητικό της πλούσιο κοινωνικό έργο, με τη συμμετοχή σε πληθώρα φιλανθρωπικών εκδηλώσεων, ενισχύοντας τον σκοπό του Ραδιομαραθωνίου, πρόσφερε απλόχερα και χρηματική ενίσχυση. Ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας, κος Αιμίλιος Σαββίδης επαινώντας τους εθελοντές της εταιρείας για την εθελοντική συνεισφορά τους, ανέφερε ότι «ο Εθελοντής Remedica είναι ένα πρόγραμμα το οποίο αποτελεί πρωτοβουλία των εργαζομένων της

εταιρείας». Συνεχίζοντας ανέφερε ότι «οι εργαζόμενοι έχουν δείξει μεγάλο ενδιαφέρον για συμμετοχή στο πρόγραμμα γι' αυτό και η εταιρεία επικροτεί τις ενέργειες αυτές, που αποτελούν δείγμα ευαισθητοποίησης και ανθρωπιάς, προς τους συνανθρώπους μας που έχουν ανάγκη την συμπάρταση μας».

3. Πρόσφατα πραγματοποιήθηκε, η επίσημη ανακοίνωση της ανανέωσης της συνεργασίας μεταξύ της Remedica και του KES COLLEGE. Στα πλαίσια της κοινωνικής προσφοράς της, η εταιρεία συνεχίζει το θεσμό όπου κάθε χρόνο βραβεύει τους δύο πρώτους αποφοίτους του Κλάδου Ιατρικών Επισκεπτών (με την υψηλότερη βαθμολογία) με συμβόλαιο εργοδότησης και συμβολικό χρηματικό βραβείο στο άτομο με την υψηλότερη βαθμολογία.



## Περιβαλλοντικά - φιλικές συμβουλές

### Μείωση κατανάλωσης ηλεκτρικού ρεύματος



Οι ηλεκτροπαραγωγικοί σταθμοί καταναλώνουν μεγάλες ποσότητες ενέργειας για την παραγωγή ρεύματος αφού οι περισσότεροι χρησιμοποιούν ορυκτά καύσιμα όπως κάρβουνο ή πετρέλαιο, που έχει σαν επιπρόσθετο αποτέλεσμα την εκπομπή στην ατμόσφαιρα τόνων διοξειδίου του άνθρακα και άλλων αερίων που επιβαρύνουν το περιβάλλον. Ως μέρος της Εταιρικής μας Κοινωνικής Ευθύνης, αισθανόμαστε ότι θα πρέπει να ενθαρρύνουμε την εξοικονόμηση ηλεκτρικής ενέργειας αφού ο ηλεκτρισμός βρίσκεται πίσω από μεγάλο αριθμό ανθρώπινων δραστηριοτήτων, και η υπερκατανάλωση του

οδηγεί στην ταχύτερη εξαφάνιση των αποθεμάτων ενέργειας της γης. Σ' αυτό το σύντομο άρθρο εξερευνούμε τρόπους μείωσης της κατανάλωσης ρεύματος και ταυτόχρονα της επίδρασης μας στο περιβάλλον.

- **Σβήνοντας ηλεκτρικές συσκευές** - αντί να τις αφήνουμε σε αναμονή (standby) εξοικονομεί αρκετό ρεύμα

- **Κατεβάζοντας τον θερμοστάτη θέρμανσης** ακόμα και κατά 1 μόνο βαθμό και ανεβάζοντας τον θερμοστάτη κλιματισμού ακόμα και κατά 1 μόνο βαθμό μειώνει την κατανάλωση ενέργειας κατά 10%.

- **Κλείνοντας τις κουρτίνες** όταν βραδιάσει το χειμώνα συμβάλλει στην συγκράτηση της θερμότητας στον εσωτερικό χώρο εξοικονομώντας ενέργεια.

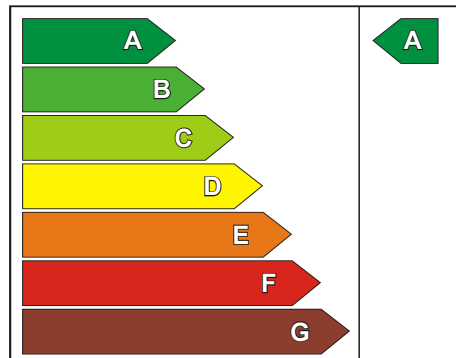
- **Επιλέγοντας ενεργειακά αποδοτικές συσκευές** όταν οι παλιές χρειάζονται αντικατάσταση μπορεί να κάνει μεγάλη διαφορά στην κατανάλωση. Σε πολλές χώρες υπάρχει στις συσκευές αυτοκόλλητη ετικέτα που υποδεικνύει τις συσκευές με την πιο χαμηλή κατανάλωση ρεύματος.

- **Αντικατάσταση γλόμπων** με άλλου τύπου που καταναλώνουν λιγότερη ενέργεια.

- **Μείωση της κατανάλωσης νερού** π.χ. Κάνοντας ντους αντί μπάνιου το χειμώνα βοηθά και στην εξοικονόμηση ενέργειας για τη θέρμανση του.

- **Βελτίωση της οικολογικής αποδοτικότητας της κατοικίας** μπορεί να οδηγήσει σε σημαντική εξοικονόμηση. Υπάρχουν συνήθως επιχορηγήσεις και προσφορές για όσους επιθυμούν να μετατρέπουν το σπίτι τους σε λιγότερο ενεργοβόρο. Τέτοια παραδείγματα συμπεριλαμβάνουν: μόνωση τοίχων, σοφίτας, ντεπόζιτων και σωλήνων, διπλοί τοίχοι και παράθυρα, γέμιση των κενών γύρω από τα παράθυρα, αντικατάσταση του καυστήρα θέρμανσης με τύπου μερικής επαναχρησιμοποίησης ενέργειας (που είναι και οι πιο αποδοτικοί στην αγορά).

### Very energy efficient - lower running costs



### Not energy efficient - higher running costs



## Ελληνικές λέξεις στην Αγγλική γλώσσα, Μέρος Γ

Τα Ελληνικά θεωρούνται ευρέως ως η γλώσσα της επιστήμης αφού βασίζονται σε μια μεθοδική διαδικασία δημιουργίας λέξεων από πιο μικρές που ενώνονται δίνοντας έτσι διαφορετική έννοια - είτε το αντίθετο είτε ένα σύνθετο αποτέλεσμα είτε κάτι τελείως διαφορετικό. Ορισμένες Ελληνικές λέξεις έχουν μεταφερθεί αναλλοίωτες στα Αγγλικά, ενώ άλλες έχουν μεταμορφωθεί με την πρόσθεση Αγγλικού προθέματος ή αποθέματος. Οι λέξεις αυτές δεν περιορίζονται στις επιστήμες, αλλά βρίσκονται σε καθημερινή χρήση όπως τα παραδείγματα που αναφέραμε στο πρώτο και δεύτερο μέρος του άρθρου αυτού που δημοσιεύθηκε σε προηγούμενα τεύχη του ενημερωτικού μας δελτίου.

Σ' αυτό το τρίτο μέρος εξετάζουμε λέξεις που έχουν Ελληνικό πρόθεμα ή απόθεμα. Δηλαδή Αγγλικές ή Λατινικές λέξεις ή ρίζες που έχουν συνδυαστεί με Ελληνική λέξη ή κατάληξη για τη δημιουργία καινούργιας λέξης.

Παραδείγματα Ελληνικών αποθεμάτων είναι: -ic, -ism, -itis, -oid (από το λατινικό -oides το οποίο επίσης πάρθηκε από τα Ελληνικά και σημαίνει «να έχει ομοιότητα με», -omics (κλάδος σπουδών της βιολογίας) και ο σχετικός νεολογισμός -omes (τα αντικείμενα μελέτης αυτών των κλάδων), και το -onym (που αναφέρεται σε συγκεκριμένο τύπο ονόματος ή λέξης).

Μερικές Αγγλικές λέξεις με Ελληνικό απόθεμα είναι οι ακόλουθες:

- Ferric (σιδηρούχο), ionic (ιονικό),
  - Absolutism (που έχει να κάνει με το απόλυτο), socialism (σοσιαλισμός),
  - Gingivitis (ουλίτιδα)
  - Dragonology (η μελέτη των δράκων), Egyptology (η μελέτη της [Αρχαίας] Αιγύπτου), wizardology (η μελέτη των μάγων),
  - Tulipomania (τουλιπομανία που χρησιμοποιείται μεταφορικά για περιγραφή της οικονομικής φούσας), Beatlemania (μανία με το μουσικό συγκρότημα Μπιτλς [Beatles])
  - Humanoid (ανθρωποειδές), alkaloid (αλκαλοειδές)
  - Reaganomics (Ρηγκανόμικς-σχολή σκέψης στα οικονομικά), transcriptome (το συμπλήρωμα mRNA ολόκληρου οργανισμού, τύπου ιστού ή κυττάρου).
- Ελληνικές λέξεις ή ρίζες χρησιμοποιούνται επίσης και σαν προθέματα και στον πιο κάτω πίνακα παραθέτουμε κάποια από αυτά μαζί με την επεξήγηση τους και παραδείγματα από Αγγλικές λέξεις, που σε ορισμένες περιπτώσεις αποτελούν άμεση υιοθέτηση της Ελληνικής λέξης, ενώ σε άλλες συνδυάζονται με Αγγλική λέξη ή κατάληξη.

| Πρόθεμα ή απόθεμα     | Επεξήγηση              | Παραδείγματα Αγγλικών λέξεων  |
|-----------------------|------------------------|---|
| Acro-                 | Άκρο                   | Acrobat (ακροβάτης), acropolis (ακρόπολη)   |
| Amphi-                | Μισό                   | Amphitheatre (αμφιθέατρο), amphibian (αμφίβιο)  |
| Anti-                 | Αντί                   | Antidote (αντίδοτο), antithesis (αντίθεση), anti-government (αντικυβερνητικό)                               |
| Astro-                | Άστρο                  | Astronaut (αστροναύτης), astronomical (αστρονομικό), astrology (αστρολογία)                                 |
| Auto-                 | Εαυτός                 | Automatic (αυτόματο), autonomous (αυτόνομο), auto-immune (αυτο-ανοσοποιητικό)                               |
| Bio-                  | Ζωή                    | Biochemistry (βιοχημεία), biodegradable (βιοαποικοδομήσιμο)   |
| Cardi- (from cardia)  | Καρδιά                 | Cardiovascular (καρδιοαγγειακό), cardiac (καρδιακό), cardiology (καρδιολογία)                               |
| Chrono-               | Χρόνος                 | Chronic (χρόνιο), synchronise (συγχρονίζω), chronometer (χρονόμετρο)  |
| Cosmo-                | Κόσμος                 | Cosmonaut (κοσμονάυτης), cosmopolitan (κοσμοπολίτικο)   |
| Endo-                 | Ένδο                   | Endemic (ενδημικό), endometriosis (ενδομητρίωση)  |
| Exo-                  | Έξω                    | Exothermic (εξωθερμικό), exogenous (εξωγενές)   |
| Gen- (from Genos)     | Γένος                  | Genealogy (γενεαλογία), genocide (γενοκτονία), photogenic (φωτογενές)                                       |
| Geo-                  | Γη (από το αρχαίο Γέα) | Geography (γεωγραφία), geology (γεωλογία), geopolitics (γεωπολιτική)  |
| Graph-                | Γράφω                  | Autograph (αυτόγραφο), graphology (γραφολογία), biography (βιογραφία)                                       |
| Hemi-                 | Μισό                   | Hemisphere (ημισφαίριο), hemihydrate (ημι-υδρίτης)  |
| Homo-                 | Ίδιο                   | Homogeneous (ομοιογενές), homeopathy (ομοιοπαθητική)  |
| Hydro                 | Ύδωρ (νερό)            | Hydraulics (υδραυλικά), hydroelectric (υδροηλεκτρικό)   |
| Hyper-                | Περισσότερο από        | Hyperactive (υπερκινητικός), hyperbole (υπερβολή)   |
| Hypo-                 | Λιγότερο από           | Hypocrite (υποκριτής), hypoallergenic (υπο-αλλεργιογόνο)  |
| -lith- (from lithos)  | Λίθος (πέτρα)          | Neolithic (νεολιθικό), monolithic (μονολιθικό)  |
| -logy                 | Λόγος                  | Biology (Βιολογία), zoology (ζωολογία), criminology (εγκληματολογία)  |
| Mega-                 | Μέγα                   | Megalomania (μεγαλομανία), megabucks (πολλά λεφτά)  |
| Meta-                 | Μετά                   | Metabolism (μεταβολισμός), metastatic (μεταστατικό), metamorphosis (μεταμόρφωση)                            |
| Micro-                | Μικρό                  | Microphone (μικρόφωνο), microbe (μικρόβιο), microscopic (μικροσκοπικό)                                      |
| Mono-                 | Μόνο                   | Monopoly (μονοπώλιο), monogamous (μονογαμικός)  |
| Nano-                 | Νάνο (πολύ μικρό)      | Nanotechnology (νανοτεχνολογία), nanosphere (νανόσφαιρα)  |
| Neo-                  | Νέο                    | Neonatal (νεογνό), neophyte (νεοφύτιστο)  |
| Ortho-                | Ορθό (σωστό)           | Orthodox (ορθόδοξο), orthopaedic (ορθοπεδικό), orthodontist (ορθοδοντικός)                                  |
| Path- (from pathos)   | Πάθος                  | Empathy (εμπάθεια), pathetic (παθητικό), pathology (παθολογία)  |
| Phil- (from philos)   | Φίλος                  | Philosophy (φιλοσοφία), bibliophile (βιβλιόφιλος), philanthropist (φιλάνθρωπος), philatelist (φιλοτελιστής) |
| -Phon- (from phone)   | Φωνή                   | Phonetics (φωνητικά), telephone (τηλέφωνο)  |
| Photo-                | Φωτο (από το φως)      | Photograph (φωτογραφία), photocopy (φωτοτυπία)  |
| Pneum- (from pneumon) | Πνεύμονας              | Pneumonia (πνευμονία), pneumatics (πνευματικά)  |
| Poly-                 | Πολύ                   | Polygamy (πολυγαμία), polyphony (πολυφωνία), polytechnic (πολυτεχνείο)                                      |
| Proto-                | Πρώτο                  | Prototype (πρωτότυπο), Protocol (πρωτόκολλο)  |
| Psych- (from psyche)  | Ψυχή                   | Psychology (ψυχολογία), psychologist (ψυχολόγος), psychopath (ψυχοπαθής)                                    |
| -saur (from saurus)   | Σαύρα                  | Dinosaur (δεινόσαυρος), brontosaurus (βροντόσαυρος)   |
| -sphere               | Σφαίρα                 | Atmosphere (ατμόσφαιρα), stratosphere (στρατόσφαιρα), hemisphere (ημισφαίριο)                               |
| Stereo-               | Στέρεο                 | Stereophonic (στερεοφωνικό), stereoscopic (στερεοσκοπικό), stereotype (στερεότυπο)                          |
| Tele-                 | Τήλε (από απόσταση)    | Television (τηλεόραση), telescope (τηλεσκόπιο)  |
| Thermo-               | Θερμό (ζεστό)          | Thermometer (θερμόμετρο), thermostat (θερμοστάτης)  |
| Tri-                  | Τρία                   | Triangle (τρίγωνο), tripartite (τριμελής), triptych (τρίπτυχο)  |
| Xeno-                 | Ξένο                   | Xenophobia (ξеноφοβία), Xenophon (Ξενοφών)  |

## Ματιά στην Κύπρο

### Κερύνεια, το διαμάντι της Μεσογείου



Η Κερύνεια είναι η μικρότερη από τις έξι πόλεις της Κυπριακής Δημοκρατίας αλλά και μια από τις αρχαίες πόλεις της Κύπρου και μαζί με τη γειτονική της Λάπηθο (μεγάλο και γραφικό χωριό σήμερα), αποτελούσαν κατά την αρχαιότητα ένα από τα σημαντικά κυπριακά βασίλεια πράγμα που φανερώνει και η ονομασία της, αφού διασώζει την ονομασία της Κυρηνείας, αρχαιότατης πόλης της Αχαΐας. Σύμφωνα με την μυθολογία η Κερύνεια ιδρύθηκε από τους Αχαιοούς Κηφέα και Πράξανδρο, όπως και η πόλη της Λαπήθου, όταν κατέληξαν εκεί επιστρέφοντας στη πατρίδα τους από τον Τρωικό πόλεμο. Οι δύο αυτοί ήρωες έδωσαν έτσι στη νέα πόλη το όνομα της πόλης τους στην Αχαΐα.

Οι πρώτες εστίες πολιτισμού στην Επαρχία Κερύνειας χρονολογούνται από την Νεολιθική εποχή (6<sup>η</sup> χιλιετηρίδα π.Χ.). Κατά τη Μυκηναϊκή περίοδο (1350-1050) ιδρύονται κι εδώ όπως και στην υπόλοιπη Κύπρο οι πρώτες πόλεις-βασίλεια που γνωρίζουν μεγάλη άνθηση.

Η ακμή της πόλης και επαρχίας συνεχίζεται και στην εποχή του σιδήρου (1050-325 π.Χ.), όπως μαρτυρούν και ποικίλες μαρτυρίες και έργα τέχνης που βρέθηκαν στην περιοχή όπως, νομίσματα και επιγραφές. Στην Ελληνιστική, Ρωμαϊκή και Παλαιοχριστιανική περίοδο (325 π.Χ-600 μ.Χ.) η ζωή και η πρόοδος συνεχίζονται και κοντά στις παλιές πόλεις έχουμε νεότερες όπως η ξακουστή Λάμπουσα με τους περίφημους θησαυρούς της.

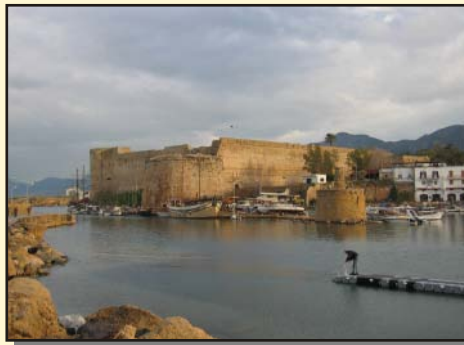
Στην περίοδο της μεγάλης Βυζαντινής Αυτοκρατορίας (9<sup>ος</sup> -12<sup>ος</sup> αιώνας μ.Χ.), όταν η Βυζαντινή τέχνη γνώρισε την πρώτη της αναγέννηση, η επαρχία της Κερύνειας γεμίζει από ναούς και μοναστήρια με εξαιρετες τοιχογραφίες και φορητές εικόνες (Χρυσοκάβα, Αντιφωνητής, Άγιος Ιωάννης Χρυσόστομος). Τότε είναι που οχυρώθηκε και η πόλη και στις βουνοκορφές πρωτοκτίστηκαν τα κάστρα του Πενταδακτύλου (Άγιος Ιλαρίων, Βουφαβέντο, Καντάρα).

Οι Σταυροφορίες και οι Φράγκοι φέρνουν στην

Κύπρο τη Γοτθική Τέχνη και στην επαρχία της Κερύνειας κτίζεται το περίφημο ανά τον κόσμο "Αββαείο της Ειρήνης" (Μπέλλα-Παίς).

Στους μαύρους χρόνους της Οθωμανικής κατοχής στην επαρχία της Κερύνειας, όπως και σ' όλη την Κύπρο, κρατούνται ζωντανές η ελληνική γλώσσα και η Ορθόδοξη Χριστιανική πίστη με θυσίες και αίμα μαρτύρων και αγίων.

Στο 19<sup>ο</sup> και 20<sup>ο</sup> αιώνα ακμάζει στην επαρχία η γνήσια κυπριακή λαϊκή τέχνη σε όλο τον πλούτο των εκδηλώσεων της: αρχιτεκτονική, κεντήματα, υφαντική, αγγειοπλαστική, χρυσοχοΐα και ξυλόγλυπτα. Σ' ένα μικρό χωριό κοντά στην Κερύνεια, τη Θέρμια, η ποίηση βρίσκει την έκφραση της στο λυρικό διαλεκτικό ποιητή Δημήτρη Λιπέρτη.



#### Το Κάστρο της.

Το Κάστρο της Κερύνειας σήμα κατατεθέν της πόλης βρίσκεται στο λιμάνι.

Χτίστηκε αρχικά από τους Ρωμαίους και τον 7<sup>ο</sup> αιώνα ανακατασκευάστηκε από τους Βυζαντινούς στη προσπάθεια τους να προστατεύσουν την πόλη από τις αραβικές επιδρομές. Ανακατασκευάστηκε τον 11<sup>ο</sup> αιώνα για να ανακαινιστεί και πάλι από τους Φράγκους Λουζινιανούς ηγεμόνες της Κύπρου. Τον 13<sup>ο</sup> αιώνα μέσα στο κάστρο χτίστηκαν βασιλικά διαμερίσματα τα οποία γκρεμίστηκαν αργότερα από τους Ενετούς. Οι Ενετοί ανακαίνισαν εκ νέου το κάστρο, ισχυροποιώντας τα τείχη του και κατασκευάζοντας νέους πύργους. Μετά το 1570 πέρασε στην κατοχή των Οθωμανών και έκτοτε χρησιμοποιήθηκε ως φυλακή από τους Οθωμανούς και αργότερα από τους Βρετανούς.

Το 1955 από το κάστρο δραπέτευσαν 16 μέλη της εθνικής αντιστασιακής οργάνωσης ΕΟΚΑ, όπου κρατούνταν, χρησιμοποιώντας σεντόνια για να κατέβουν από τις επάλξεις. Μετά το 1960 το κάστρο χρησιμοποιήθηκε για πολιτιστικές εκδηλώσεις. Το 1974 κατά την Τουρκική εισβολή στο κάστρο έγινε μάχη μεταξύ μικρής ναυτικής μονάδας Κυπρίων και

των Τούρκων.

#### Το περίφημο «Καράβι της Κερύνειας»

Σε αίθουσα του κάστρου βρίσκεται μέχρι σήμερα και το «Καράβι της Κερύνειας». Το αρχαίο αυτό σκαρί πλοίου που κατασκευάστηκε γύρω στο 389 π.Χ. και βυθίστηκε σε ηλικία 100 περίπου χρόνων το 288 π.Χ. αποτελεί το αρχαιότερο που έχει βρεθεί στη θάλασσα. Βρέθηκε τυχαία από τον κύπριο σφουγγαρά Ανδρέα Καριόλου το 1965 και ανεκλύθηκε και επανασυναρμολογήθηκε από την Αμερικανική Αρχαιολογική Αποστολή του Πανεπιστημίου της Πενσυλβανίας από το 1967 μέχρι το 1972.

Βέβαια για τους αρχαιολόγους όλου του κόσμου, η ανακάλυψη αυτή του Ανδρέα Καριόλου, έφερνε για πρώτη φορά στο φως, το αρχαιότερο και παγκοσμίως πιο καλά διατηρημένο σκάφος, (60% και πλέον της γάστρας του) που έπλεε στις θαλασσοφίλητες ακτές της Κερύνειας την εποχή του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Όμως για τους κερυνειώτες που μετά την εισβολή κατασκεύασαν το ομοίωμα του, το «Κερύνεια 2», περιφέροντας το σε όλο τον κόσμο αποτελεί το σύμβολο της ελληνικότητας της Κύπρου και της Κερύνειας και του άσβεστου πόθου της επιστροφής. Ταξίδεψε σε όλο τον κόσμο, τη Νέα Υόρκη τη Γιοκοχάμα, Οσάκα, Φουκουόκα, Αμβούργο και Σεβίλλη και αλλού και σε κάθε σταθμό, σε κάθε λιμάνι και σε κατάμεστες αίθουσες Πανεπιστημίων ακόμη και στο ίδιο το κατάστρωμα του καραβιού το πλήρωμα του Κερύνεια 2 περνούσε τα μηνύματα αυτά.

Η ομορφιά της Κερύνειας, το θαυμάσιο περιβάλλον στο οποίο βρίσκεται κτισμένη με την οροσειρά του Πενταδακτύλου να τη στεφανώνει (σε ένα μοναδικό συνδυασμό βουνού και θάλασσας) και τα αρχαία μνημεία στην πόλη και γύρω από αυτή, ήταν αρκετοί λόγοι για να αποκτήσει η Κερύνεια διεθνή τουριστική φήμη και δίκαια την αποκαλούσαν σαν «το διαμάντι της Μεσογείου»

Τις εξαιρετες προοπτικές ανάπτυξης και ευημερίας της πόλης, δέκοσαν δυστυχώς απότομα το καλοκαίρι του 1974 οι Τούρκοι εισβολείς. Η Κερύνεια καταλήφθηκε από τους Τούρκους τον Ιούλιο 1974 και εξακολουθεί να είναι μια κατεχόμενη πόλη.

Οι κάτοικοί της παραμένουν πρόσφυγες, ενώ η πόλη κατοικείται από Τουρκοκύπριους και Τούρκους εποίκους, που μεταφέρθηκαν και εγκαταστάθηκαν σ' αυτή.

Με την ελπίδα της επιστροφής πάντα άσβεστη στις καρδιές τους, οι Κερυνειώτες έκαναν σύνθημα τους 35 χρόνια τώρα το:

**«Η Κερύνεια ζει και μας καρτερεί».**