

Newsletter 19

Περιεχόμενα

Καλωσορίσατε.

Αφιέρωμα.

Η Remedica ανά το παγκόσμιο.

Θέματα υγείας.

Περιβαλλοντικά θέματα.

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Το αλφαβητάριο της φαρμακευτικής.

Τα νέα μας.

Οι άνθρωποι μας.

Ματιά στην Κύπρο.

Καλωσορίσατε

Αγαπητοί αναγνώστες,

Καλωσορίσατε στο 19^ο τεύχος του Ενημερωτικού μας Δελτίου στο οποίο παρουσιάζουμε τους συνεργάτες μας στην Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας και το Διευθυντή Ανθρώπινου Δυναμικού μας.

Στις Περιβαλλοντικές συμβουλές περιγράφουμε το σοβαρό πρόβλημα της ρύπανσης των υπόγειων νερών ενώ στα θέματα υγείας αναφερόμαστε στην Μεσογειακή Διατροφή.

Εξηγούμε τον όρο “Ανάδευση” και κάνουμε αναφορά σε διάφορα θέματα Κοινωνικής Ευθύνης και στα νέα της εταιρείας μας. Συμπεριλαμβάνουμε επίσης ένα αφιέρωμα στη βασιλόπιτα.

Τέλος ρίχνουμε μια ματιά στο γραφικό ορεινό χωριό Όμοδος.

Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα και ένα ευτυχισμένο και υγιές Νέο Έτος. ■



Χαράλαμπος Πατίτσας,
Διευθύνων Σύμβουλος Συγκροτήματος
Remedica

Αφιέρωμα: Η ιστορία της Βασιλόπιτας

Η Βασιλόπιτα κατά το ελληνικό έθιμο κόβεται αμέσως μετά τον ερχομό του νέου έτους κυρίως μετά από φαγοπότι όπου και ακολουθεί χαρτοπαιξία “για το καλό του καινούριου χρόνου”.



Έτσι στις 12.00 ακριβώς τα μεσάνυχτα με την αλλαγή του έτους σβήνουν τα φώτα και μετά ένα λεπτό ξανανάβουν ευχόμενοι και αντευχόμενοι όλοι “*χρόνια πολλά*” και “*ευτυχισμένο το νέο έτος*”.

Τότε προσκομίζεται η Βασιλόπιτα στο τραπέζι όπου ο νοικοκύρης αφού την σταυρώσει με το μαχαίρι τρεις φορές αρχίζει να την κόβει σε κομμάτια προσφερόμενο σε κάθε ένα παριστάμενο μέλος της οικογένειας ή φίλων και συγγενών με πρώτο κομμάτι του σπιτιού (ή του Χριστού της Παναγίας και του Άι Βασίλη), του σπιτονοικοκύρη, της σπιτονοικοκυράς και των άλλων παρισταμένων κατά τάξη

συγγένειας και ηλικία με τελευταίο το κομμάτι του φτωχού ή πάλι του σπιτιού, χωρίς βέβαια να λησμονούνται πρόσωπα της οικογένειας που για διάφορους λόγους δεν παρίστανται. Ανάλογα με την περίπτωση μπορεί να κοπεί κομμάτι “για την εταιρεία”, “για το μαγαζί” κ.λ.π.

Το κόψιμο της Βασιλόπιτας γίνεται και τις άλλες μέρες του “Δωδεκαήμερου” των εορτών. Υπουργεία, γραφεία και σύλλογοι μπορεί να κόβουν βασιλόπιτες μέχρι και το μήνα Φεβρουάριο.

Ιστορικά το έθιμο της βασιλόπιτας είναι πολύ παλαιό, προέρχεται από εκείνο το τελούμενο στην αρχαία εορτή των “Κρονίων” (των ρωμαϊκών “Σατουρναλίων”) που παρέλαβαν οι Φράγκοι, από τους οποίους και προήλθε η συνήθεια της τοποθέτησης νομίσματος μέσα στη πίτα και της ανακήρυξης ως “Βασιλιά της βραδιάς” αυτού που το έβρισκε. Κατά άλλο έθιμο, αντί νομίσματος, έβαζαν φασόλι και αυτόν που το έβρισκε τον αποκαλούσαν “φασουλοβασιλιά”.

Κατά την Ορθόδοξη θρησκευτική παράδοση πριν από 1500 χρόνια στη Καισαρεία της Καππαδοκίας στη Μικρά Ασία που επίσκοπος ήταν ο Μέγας Βασίλειος ήλθε να τη καταλάβει ο Έπαρχος της Καππαδοκίας με πρόθεση να τη λεηλατήσει. Τότε ο Μέγας Βασίλειος ζήτησε από τους πλούσιους της πόλης του να μαζέψουν ότι χρυσαφικά μπορούσαν προκειμένου να τα παραδώσει ως “λύτρα” στον επερχόμενο κατακτητή. Πράγματι συγκεντρώθηκαν πολλά τιμαλφή.

Κατά την παράδοση όμως είτε επειδή μετάνιωσε ο έπαρχος, είτε (κατ’ άλλους) εκ θαύματος ο Άγιος Μερκούριος με πλήθος Αγγέλων απομάκρυνε τον στρατό του, ο Έπαρχος απάλλαξε την πόλη από επικείμενη καταστροφή.

Προκειμένου όμως ο Μέγας Βασίλειος να επιστρέψει τα τιμαλφή στους δικαιούχους, μη γνωρίζοντας σε ποιόν ανήκει τι, έδωσε εντολή να παρασκευαστούν μικροί άρτοι εντός των οποίων τοποθέτησε ανά ένα των νομισμάτων ή τιμαλφών και τα διένειμε στους κατοίκους την επομένη του εκκλησιασμού.

Το γεγονός αυτό απέληξε σε διπλή χαρά από της αποφυγής της καταστροφής της πόλης και συνεχίστηκε η παράδοση αυτή κατά τη μνήμη της ημέρας του θανάτου του (εορτή του Αγίου και Μεγάλου Βασιλείου).

Στις μέρες μας βάζουμε μέσα στην βασιλόπιτα ένα κέρμα, το φλουρί, και αυτός που θα το βρει θα είναι ο τυχερός του νέου έτους. ■



Η Remedica Ανά Το Παγκόσμιο:

Septima dooei, Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας



Η Πρώην Γιουγκοσλαβική Δημοκρατία της Μακεδονίας (ΠΓΔΜ), είναι μια χώρα που βρίσκεται στην κεντρική Βαλκανική χερσόνησο στη Νοτιοανατολική Ευρώπη. Είναι ένα από τα διάδοχα κράτη της πρώην Γιουγκοσλαβίας, από το οποίο κήρυξε την ανεξαρτησία της το 1991. Έγινε μέλος του Οργανισμού Ηνωμένων Εθνών το 1993.

Ως ηπειρωτική χώρα, η ΠΓΔΜ συνορεύει με το Κοσσυφοπέδιο στα βορειοδυτικά, τη Σερβία στα βόρεια, τη Βουλγαρία στα ανατολικά, την Ελλάδα στο νότο και την Αλβανία στα δυτικά. Η πρωτεύουσα της χώρας είναι τα Σκόπια, με 506.926 κατοίκους σύμφωνα με την απογραφή του 2002. Άλλες πόλεις περιλαμβάνουν τη Μπίτολα, το Κουμάνοβο, το Περλεπέ, το Τέτοβο, την Οχρίδα, το Βέλες, το Σιπ, την Κότσανη, το Γκόστιβαρ και τη Στρούμιτσα.

Έχει περισσότερες από 50 λίμνες και δεκαέξι βουνά με μεγαλύτερο υψόμετρο από 2.000 μέτρα (6.562 πόδια). Η ΠΓΔΜ είναι μέλος του ΟΗΕ και του Συμβουλίου της Ευρώπης.



Από τον Δεκέμβριο του 2005 υπήρξε επίσης υποψήφια για ένταξη στην Ευρωπαϊκή Ένωση και έχει επίσης υποβάλει αίτηση για την ένταξή της στο ΝΑΤΟ.

Η Remedica εξαγάγει τα προϊόντα της στην ΠΓΔΜ από το 2005 μέσω της εταιρείας χονδρικής πώλησης Septima dooei, η οποία ιδρύθηκε το 2000 ως ιδιωτική εταιρεία περιορισμένης ευθύνης και τα τελευταία δέκα χρόνια, έχει εξελιχθεί σε μια αξιοσέβαστη εταιρεία με ανεπτυγμένες εμπορικές σχέσεις με 15 ξένους προμηθευτές στους οποίους παρέχει όχι μόνο υλικοτεχνική υποστήριξη, αλλά επίσης ρυθμιστικές υπηρεσίες καθώς και

υπηρεσίες μάρκετινγκ, προσφέροντας λύσεις πωλήσεων υψίστης ποιότητας.

Η ομάδα αποτελείται από 25 εξαιρετικά μορφωμένους νέους που αναβαθμίζουν συνεχώς τις δεξιότητες και τις γνώσεις τους στον τομέα τους.

Συνεργάζεται με περισσότερα από 800 φαρμακεία και 5.000 γιατρούς που έχουν ένα κέντρο διανομής στην πρωτεύουσα των Σκοπίων, με αποθήκη χωρητικότητας 820 τετραγωνικών μέτρων και πολυάριθμα οχήματα μεταφοράς, παρέχοντας μεγάλη κάλυψη διανομής και πολύ αποτελεσματική υπηρεσία διοικητικής μέριμνας.

Η Remedica είναι ένας σημαντικός επιχειρηματικός εταίρος της Septima και ορισμένα από τα προϊόντα της, όπως το Novofer[®] (ταμοξιφαίνη), το Clozarem[®] (κλοζαπίνη), το Mycoril[®] (κλοτριμαζόλη), το Storilat[®] (καρβαμαζεπίνη) και το Imuprin[®] (αζαθειοπρίνη) αποτελούν ηγετικά προϊόντα στην αγορά φαρμακευτικών προϊόντων στην ΠΓΔΜ.

Όλα τα προϊόντα της Remedica θεωρούνται από τους φαρμακοποιούς, τους γιατρούς και τους ασθενείς ως υψηλής ποιότητας, ασφαλή και αποτελεσματικά φάρμακα και ως οικονομικά αποδοτικά για πολλές περιστάσεις. ■

Θέματα υγείας

Μεσογειακή Διατροφή

Η Μεσογειακή Διατροφή (ΜΔ) αναγνωρίστηκε ως Άυλη Πολιτιστική Κληρονομιά της ανθρωπότητας από την UNESCO (Ναϊρόμπι, Νοέμβριος 2010) μετά από κοινή πρωτοβουλία της Ελλάδας, της Ισπανίας, της Ιταλίας και του Μαρόκου.

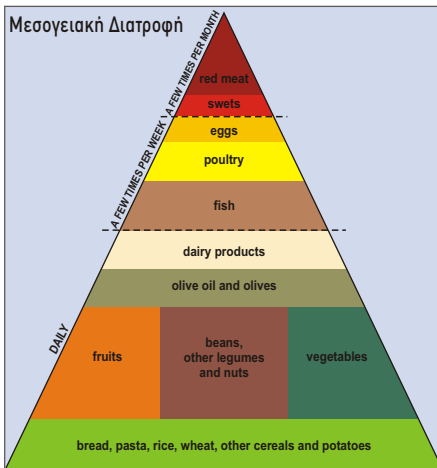
Σήμερα η ΜΔ θεωρείται από τη σύγχρονη διαιτολογία ως τρόπος ζωής που χαρίζει μακροζωία και καλή υγεία ενώ σαν όρος επινοήθηκε από τον φυσιολόγο Άνσελ Κις για να περιγράψει το μοντέλο διατροφής, το οποίο ακολουθούσαν οι λαοί των μεσογειακών χωρών που συμπεριλαμβάνονταν στη Μελέτη των Επτά Χωρών (Ιταλία, Ελλάδα, Γιουγκοσλαβία). Τα ευρήματα της συγκεκριμένης μελέτης έδειξαν ότι οι κρητικοί παρουσίασαν τον μεγαλύτερο μέσο όρο ζωής με το μυστικό της μακροζωίας των Μεσογειακών λαών και κυρίως των κρητικών, την απλή και λιτή διατροφή τους.

Τα χαρακτηριστικά της διατροφής ήταν:

- Ψηλή περιεκτικότητα σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, κυρίως από ελαιόλαδο και χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη
- Μεγάλη κατανάλωση φρέσκων φρούτων, λαχανικών, όσπριων και δημητριακών
- Μέτρια μέχρι μεγάλη κατανάλωση ψαριών
- Χαμηλή κατανάλωση κρέατος και ζωικών προϊόντων
- Μέτρια κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων κυρίως τυρί και γιαούρτι
- Μέτρια κατανάλωση αιθανόλης (κυρίως κρασί) με το φαγητό

Οι διατροφικές οδηγίες της ΜΔ παρουσιάζονται με την παραδοσιακή διατροφική πυραμίδα την οποία δημιούργησε το 1995 μια ομάδα επιστημόνων του πανεπιστημίου Χάρβαρντ. Στη βάση της πυραμίδας υπάρχουν τα τρόφιμα που καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες ενώ όσο προχωράμε προς τη κορυφή οι ποσότητες μειώνονται.

Έτσι στη βάση όπου η κατανάλωση είναι καθημερινή έχουμε τα δημητριακά (ρύζι, καλαμπόκι, σιτάρι κ.α.), ακολουθούν τα λαχανικά και τα φρούτα, το ελαιόλαδο και τα γαλακτοκομικά. Σε εβδομαδιαία κατανάλωση είναι το ψάρι, τα πουλερικά, τα όσπρια, οι πατάτες, τα αυγά, τα γλυκά και στην κορυφή της



πυραμίδας όπου η κατανάλωση είναι μηνιαία, το κόκκινο κρέας. Τα τελευταία χρόνια έχουν γίνει πολλές μελέτες που αφορούν το ρόλο της ΜΔ στη πρόληψη διαφόρων παθήσεων όπως καρδιαγγειακών νοσημάτων, παχυσαρκίας, διαβήτη και ορισμένων μορφών καρκίνου.

Το ελαιόλαδο σαν βασικό συστατικό της ΜΔ το οποίο αντικαθιστά όλα τα άλλα λίπη και έλαια στη διατροφή, περιέχει μονοακόρεστα κυρίως



λιπαρά οξέα, ουσίες που σχετίζονται με τη μείωση της LDL “κακή” χοληστερόλη και τη διατήρηση της HDL “καλής” χοληστερόλης σε κανονικό επίπεδο. Παράλληλα είναι πλούσιο σε αντιοξειδωτικές ουσίες που παρεμποδίζουν τον σχηματισμό των ελεύθερων ριζών.

Τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία, αντιοξειδωτικές ουσίες που καταπολεμούν την οξειδωτική των κυττάρων και φυτικές ίνες. Προστατεύουν τον οργανισμό από διάφορες μορφές καρκίνου και από την εμφάνιση καρδιαγγειακών παθήσεων.

Τα δημητριακά είναι τρόφιμα πλούσια σε υδατάνθρακες που παρέχουν ενέργεια στον οργανισμό, είναι χαμηλά σε λιπαρά και με τις αρκετές φυτικές ίνες βοηθούν στην καλή λειτουργία του εντέρου και το προστατεύουν από τον καρκίνο. Επίσης οι διαλυτές φυτικές ίνες του κρατούν την ολική χοληστερόλη και τα επίπεδα του ζαχάρους στο αίμα χαμηλά.

Η κατανάλωση γαλακτοκομικών προϊόντων εξασφαλίζει την αναγκαία πρόσληψη ασβεστίου.

Η λογική κατανάλωση κρασιών φαίνεται να μειώνει το κίνδυνο των καρδιαγγειακών νοσημάτων και να ελαττώνει τη γενική θνησιμότητα.

Τα ψάρια είναι πλούσια σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία μειώνουν τα επίπεδα της χοληστερόλης στο αίμα.

Τα όσπρια περιέχουν πρωτεΐνες μέτριας βιολογικής αξίας, είναι πλούσια σε βιταμίνες, ιχνοστοιχεία και φυτικές ίνες. Οι ξηροί καρποί και οι ελιές είναι πλούσια σε μονοακόρεστα λιπαρά οξέα.

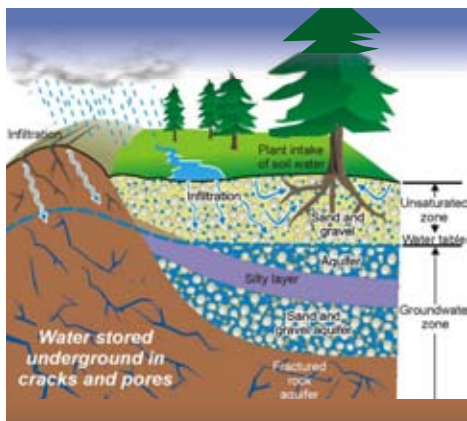
Υπάρχουν αρκετές επιστημονικές μελέτες που συνδέουν την αυξημένη κατανάλωση κόκκινου κρέατος με αυξημένο κίνδυνο στεφανιαίας νόσου, καρκίνου του εντέρου και πιθανόν και άλλων καρκίνων.

Η ενεργητική δράση της παραδοσιακής ΜΔ εκφράζεται από το σύνολο της και όχι από μεμονωμένα τρόφιμα και θρεπτικές ουσίες, γι' αυτό και οι ευεργετικές συνέπειες για την υγεία οφείλονται στη μετρημένη κατανάλωση κρέατος και στη μεγάλη κατανάλωση λαχανικών, φρέσκων φρούτων, ελαιόλαδου και οσπρίων.

Αυτό είναι το μυστικό της μακροβιότητας.
Δρ. Μάρω Τσιρπονούρη Αρχοντούς (Γενική
Ιατρός - Διατροφολόγος). ■

Περιβαλλοντικά θέματα

Ρύπανση των υπόγειων υδάτων



Ο όρος υπόγεια ύδατα αναφέρεται στο νερό που αποθηκεύεται κάτω από την επιφάνεια του εδάφους, λόγω της δυνατότητας του πορώδους εδάφους να απορροφά νερό από τα κατακρημνίσματα ή τα υδροφόρα στρώματα. Η συνεχής αποθήκευση των υπόγειων υδάτων μπορεί να οδηγήσει στη δημιουργία υπόγειων υδροφόρων οριζόντων. Αξίζει να σημειωθεί ότι η δυνατότητα εκμετάλλευσης των υπόγειων υδάτων έπαιξε σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του πολιτισμού, αφού παρείχε τη δυνατότητα της συνεχούς παροχής νερού ακόμη και σε ξηρές περιόδους μέσω των ποταμών ή της άρδευσης. Επιπλέον τα υπόγεια ύδατα δύνανται να αντληθούν σε ξηρές περιοχές μέσω των πηγαδιών με αποτέλεσμα να μπορεί να συντηρηθεί ο τοπικός πληθυσμός καθώς και η ικανότητα του να αναπτύξει και συντηρήσει γεωργία και κτηνοτροφία.

Σήμερα ωστόσο, η ποιότητα και η ικανότητα πρόσβασης στους υπόγειους υδροφόρους ορίζοντες απειλείται από τη ρύπανση λόγω της εντατικής ανθρώπινης δραστηριότητας. Σύμφωνα με τον Ευρωπαϊκό Οργανισμό Περιβάλλοντος, ως ρύπανση των υπόγειων υδάτων ορίζεται *η ρύπανση του νερού που υπάρχει κάτω από την επιφάνεια του εδάφους από οποιαδήποτε ρυπογόνα ουσία, όπως ανόργανες ενώσεις (χλωρίδια, νιτρικά, βαρέα μέταλλα κτλ), συνθετικές οργανικές ενώσεις (παράσιτοκτόνα, λιπάσματα κτλ) και παθογόνα (βακτήρια, παράσιτα κτλ).*

Η ρύπανση των υπόγειων υδάτων είναι αποτέλεσμα της απορρόφησης των ρύπων από το πορώδες έδαφος και της ικανότητας τους να εισέρχονται μέσω αυτού στον υπόγειο υδροφόρο. Οι κύριες πηγές της ρύπανσης των εν λόγω υδάτων αποτελούνται από τη γεωργική, βιομηχανική και αστική δραστηριότητα. Η εντατική γεωργία δύνανται να προκαλέσει τη ρύπανση του εδάφους αφού μέσω αυτής λαμβάνει χώρα η εντατική χρήση παρασιτοκτόνων και χημικών λιπασμάτων. Στην περίπτωση που πραγματοποιείται εφαρμογή νιτρικών και χημικών ουσιών σε μεγαλύτερη ποσότητα από τη φέρουσα

ικανότητα των φυτών, η περίσσεια ποσότητα απορροφάται από το έδαφος και μπορεί να εισχωρήσει στον υπόγειο υδροφόρο ορίζοντα.

Επίσης, τα μη ελεγχόμενα και ακατέργαστα υγρά βιομηχανικά απόβλητα που απορρίπτονται στο έδαφος, ποταμούς και λίμνες δύνανται να προκαλέσουν ρύπανση των υπόγειων υδάτων και επιφανειακών καθώς και του εδάφους. Λόγω της προαναφερθείσας πηγής, δύνανται να εισέλθουν ρύποι στα ύδατα όπως βαρέα μέταλλα, χλωρίδια, λίπη και έλαια. Οι εν λόγω ρύποι μπορούν να μετατρέψουν τα υπόγεια ύδατα ακατάλληλα για ανθρώπινη, γεωργική ή κτηνοτροφική χρήση. Επιπλέον οι διαρροές από μη ελεγχόμενες επίνειες ή υπόγειες δεξαμενές καυσίμων δύνανται να εισάγουν στο έδαφος πετροχημικά και έλαια τα οποία μπορούν να εισέλθουν στον υδροφόρο ορίζοντα. Αξίζει να αναφερθεί ότι σύμφωνα με τον Οργανισμό Περιβάλλοντος του Ηνωμένου Βασιλείου, ένα λίτρο υγρού καυσίμου μπορεί να ρυπάνει ένα εκατομμύριο λίτρα νερού.

Ακόμη μια πηγή ρύπανσης των υπογείων υδάτων αποτελούν οι αστικές διεργασίες, μέσω της μη ελεγχόμενης απόρριψης ανεπεξέργαστων λυμάτων στα υπόγεια ή επίγεια στρώματα νερού.

Επιπλέον, μια σημαντική απειλή για τους υπόγειους υδροφόρους ορίζοντες αποτελεί η εισροή θαλασσινού νερού σε αυτούς που βρίσκονται κοντά στις ακτές. Στη περίπτωση που η ύδρευση από τον υδροφόρο ορίζοντα είναι μεγαλύτερη από τη φυσική εισροή νερού σε αυτόν τότε προκαλείται κενό από την απουσία του νερού. Λόγω της διαφοράς πίεσης των τοιχωμάτων του κενού ορίζοντα με τη θάλασσα, το θαλάσσιο νερό εισέρχεται σε αυτόν με αποτέλεσμα ο ορίζοντας να μην μπορεί να χρησιμοποιηθεί πλέον για άρδευση.

Λαμβάνοντας υπόψη τα παραπάνω η Ευρωπαϊκή Ένωση στη προσπάθειά της να αντιμετωπίσει το πρόβλημα της ρύπανσης των υπόγειων υδάτων, έχει αναπτύξει νομοθεσίες και μέτρα έλεγχου, έτσι ώστε οι πηγές ρύπανσης να διαχειριστούν και να μειωθούν. Παρά τις προσπάθειες όμως, απαιτούνται περισσότερες ενέργειες για την επίτευξη του ποθητού αποτελέσματος. ■



Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη

Η Remedica νοιάζεται

1. Συνέδριο Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης. (ΦΩΤΟ 1, 2)

Η Remedica έχει επιλεγεί ως εταιρεία πρότυπο για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη στην Κύπρο. Στα πλαίσια της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της ΕΕ πραγματοποιήθηκε στις 19 Οκτωβρίου στη Λεμεσό συνέδριο με θέμα *Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη: Ευαισθητοποίηση και Διαφάνεια* και το οποίο εντάσσεται στα πλαίσια του ευρωπαϊκού προγράμματος Responsible MED για την Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Στόχος του έργου ήταν η επίτευξη μερικών αρχών της Ατζέντας της Λισσαβόνας με σκοπό να ενθαρρύνει δημόσιες πολιτικές σε διάφορες χώρες και να οδηγήσει τους εμπλεκόμενους τοπικούς εταίρους στην προώθηση αναπτυξιακών στρατηγικών βασισμένες στη γνώση και την καινοτομία, την αειφόρο ανάπτυξη και την κοινωνική ενσωμάτωση. Στην διάρκεια του συνεδρίου ο διευθυντής Marketing της Remedica Αντρέας Χατζηπαναγής παρουσίασε την ΕΚΕ στρατηγική της εταιρείας καθώς και ευκαιρίες που παρουσιάζονται για τις εταιρείες και την κοινωνία γενικότερα.

2. Συμμετοχή στο Ραδιομαραθώνιο.

Για 5^η συνεχή χρονιά οι εθελοντές της Remedica συμμετείχαν στις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια του θεσμού του Ραδιομαραθωνίου. Τόσο στην εκδήλωση "Πανηγύρι Αγάπης", όσο και στον οδικό έρανο η συμμετοχή της ομάδας Εθελοντής Remedica ήταν σημαντική στην συλλογή χρημάτων. Η Remedica, με πλούσιο κοινωνικό και φιланθρωπικό έργο, ενισχύοντας τον σκοπό του Ραδιομαραθωνίου, πρόσφερε απλόχερα και χρηματικό ποσό.



3. Μνημόνιο συνεργασίας μεταξύ ΤΕΠΑΚ και Remedica Ltd. (ΦΩΤΟ 3)

Πρόσφατα υπογράφηκε Μνημόνιο Συνεργασίας μεταξύ του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και της φαρμακευτικής βιομηχανίας Remedica Ltd. Πρόκειται για την πρώτη ιδιωτική εταιρεία η οποία επισημοποιεί τη συνεργασία της με το πανεπιστήμιο. Στα πλαίσια συνεργασίας των δύο φορέων συμφωνήθηκε η δωρεά και αμοιβαία χρήση εξοπλισμού, κοινές δραστηριότητες, ανταλλαγή τεχνογνωσίας και τοποθέτηση φοιτητών για πρακτική εξάσκηση. Τέλος, η Remedica θα παρέχει στήριξη στην προσπάθεια ίδρυσης Τμήματος Φαρμακευτικής στο ΤΕΠΑΚ. Το Μνημόνιο εκ μέρους του ΤΕΠΑΚ υπέγραψε η Πρύτανης Καθηγήτρια Ελπίδα Κερανού-Παπαηλιού, ενώ εκ μέρους της Remedica Ltd ο Διευθύνων Σύμβουλος της εταιρείας Αιμίλιος Σαββίδης.



4. Εσωτερική εκστρατεία για την Παγκόσμια μέρα πλυσίματος χεριών. (ΦΩΤΟ 4)

Στα πλαίσια της παγκόσμιας μέρας πλυσίματος χεριών πραγματοποιήθηκε εσωτερική ενημερωτική εκστρατεία υπό την ευθύνη του υπεύθυνου Ασφάλειας, Υγείας & Περιβάλλοντος της Remedica κ. Σοφινάου Κυριακίδη. Μεταξύ άλλων οι συνάδελφοι είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για το σωστό τρόπο πλυσίματος των χεριών έτσι ώστε να μειωθεί ο κίνδυνος μετάδοσης ιών και μικροβίων. Γενικό σύνθημα της εκστρατείας ήταν "Τα καθαρά χέρια προστατεύουν τη δική μας υγεία και αυτή των γύρω μας".



5. Παγκύπριος Σύνδεσμος Καρκινοπαθών & Φίλων (ΠΑΣΥΚΑΦ). (ΦΩΤΟ 5)

Στα πλαίσια της καθιερωμένης Εκστρατείας για Οικονομική Ενίσχυση του Παγκύπριου Συνδέσμου Καρκινοπαθών και Φίλων (ΠΑΣΥΚΑΦ) φέτος συμμετείχε και η Remedica με έρανο που διενεργήθηκε μεταξύ των εργαζομένων. ■

Το αλφαβητάριο της φαρμακευτικής:

Ανάμειξη



Στη φαρμακευτική βιομηχανία σε πολύ λίγες περιπτώσεις ένα προϊόν αποτελείται μόνο από ένα συστατικό. Τις περισσότερες φορές η φόρμουλα αποτελείται από πολλά συστατικά, ανάμεσά τους και η δραστική ουσία (Aulton, 2007). Στις περιπτώσεις αυτές όπου υπάρχουν περισσότερα από ένα συστατικά, η διαδικασία της ανάμειξης είναι απαραίτητη ώστε να διασφαλιστεί η σωστή κατανομή της δραστικής ουσίας στο στερεό, ημι-στερεό ή υγρό μείγμα.

ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΣΤΕΡΕΩΝ

Η ανάμειξη στερεών γίνεται σε ειδικά δοχεία ανάμειξης (tumbling mixers/blenders). Στα δοχεία αυτά τοποθετούνται η δραστική ουσία και τα υπόλοιπα συστατικά που αποτελούν τη φόρμουλα και αναμειγνύονται για κάποιο χρονικό διάστημα. Μετά το τέλος της ανάμειξης τοποθετούνται τα λιπαντικά (συνήθως Magnesium Stearate) και η ανάμειξη συνεχίζεται για ακόμη μερικά λεπτά. Τα λιπαντικά είναι απαραίτητα για να αποφεύγεται η τριβή μεταξύ της σκόνης και των μεταλλικών επιφανειών κατά την παραγωγή των χαπιών ή καψουλών.

Ο χρόνος ανάμειξης του μείγματος επιλέγεται μετά από αναλύσεις δειγμάτων κατά την ανάμειξη της σκόνης σε διαφορετικές χρονικές στιγμές (Aulton, 2007).

Επιπλέον, ένας σημαντικός παράγοντας που παίζει ρόλο στη σωστή ανάμειξη του μείγματος είναι και η χωρητικότητα του δοχείου ανάμειξης που θα επιλεγεί.

Δοχεία ανάμειξης

Τα δοχεία ανάμειξης είναι κατάλληλα για την ανάμειξη κόκκων με σκόνη, κόκκων με κόκκων και σκόνης με άλλα σκόνης. Υπάρχουν διαφορετικά σχήματα δοχείων ανάμειξης όπως για παράδειγμα το δοχείο ανάμειξης σε σχήμα Υ, το δοχείο διπλού κώνου, το δοχείο σε σχήμα κύβου και το δοχείο ανάμειξης μονού κώνου. Το δοχείο ανάμειξης περιστρέφεται συνήθως γύρω από ένα άξονα. Σε κάποια δοχεία είναι δυνατόν να δοθεί μία ελάχιστη κλίση ως προς τον άξονα στον οποίο λειτουργούν. Με αυτό τον τρόπο τα συστατικά μέσα στο δοχείο ανάμειξης εκτελούν δύο κινήσεις το οποίο έχει σαν αποτέλεσμα την καλύτερη ανάμειξή τους.



ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΥΓΡΩΝ

Υγρά τα οποία έχουν χαμηλό ιξώδες μπορούν να αναμειχθούν πιο εύκολα από τα υγρά με υψηλό ιξώδες. Αυτός είναι και ο κυριότερος λόγος από τον οποίο εξαρτάται η επιλογή του κατάλληλου δοχείου ανάμειξης. Έτσι η ανάμειξη μπορεί να γίνει είτε με αναμεικτήρες τύπου έλικας είτε με αναμεικτήρες τύπου τουρμπίνας.

Αναμεικτήρες έλικας

Οι αναμεικτήρες του τύπου αυτού είναι κατάλληλοι για υγρά με χαμηλό ιξώδες. Κατά την ανάμειξη το υγρό κινείται ως προς τον άξονα της έλικας και ως προς την ακτίνα του δοχείου (Aulton, 2007).

Αναμεικτήρες τουρμπίνας

Είναι κατάλληλοι για πιο παχύρευστα υγρά. Ο αναμεικτήρας αυτός αποτελείται από τέσσερις επίπεδες λεπίδες οι οποίες έχουν γύρω τους διάτρητα δαχτυλίδια. Καθώς γίνεται η ανάμειξη το υγρό εξαναγκάζεται να περάσει μέσα από τα διάτρητα δαχτυλίδια πετυχαίνοντας καλύτερη ανάμειξη (Aulton, 2007).



ΑΝΑΜΕΙΞΗ ΗΜΙ-ΣΤΕΡΕΩΝ

Το μεγαλύτερο πρόβλημα με τα ημι-στερεά είναι το γεγονός ότι δεν ρέουν εύκολα. Εάν ένα τέτοιο συστατικό το οποίο δε ρέει εύκολα παγιδευτεί σε κάποιο σημείο του δοχείου ή του συστήματος ανάμειξης, παραμένει εκεί και η ανάμειξη δε γίνεται σωστά. Για την ανάμειξη των συστατικών αυτών χρησιμοποιούνται τα λεγόμενα planetary mixers.

Planetary mixers

Η λειτουργία των μίξερ αυτών είναι παρόμοια με τη λειτουργία των μίξερ που υπάρχουν στην κουζίνα κάθε σπιτιού, όπως για παράδειγμα το μίξερ Kenwood (Aulton, 2007). ■

Τα νέα μας

1. Η Remedica στην εκστρατεία “Αγοράζω Κυπριακά”. (ΦΩΤΟ 1)

Το Πανεπιστήμιο Κύπρου εν μέσω της οικονομικής κρίσης πραγματοποιεί εκστρατεία προώθησης των ντόπιων προϊόντων με σύνθημα “Αγοράζω Κυπριακά”. Σύμφωνα με σχετική ανακοίνωση η εκστρατεία ξεκίνησε με τη δημιουργία ιστοσελίδας με σκοπό την ευαισθητοποίηση των 8 χιλιάδων φοιτητών και 12 χιλιάδων αποφοίτων του πανεπιστημίου, για αγορά ντόπιων προϊόντων.

Ο Πρύτανης του πανεπιστημίου Καθηγητής Κωνσταντίνος Χριστοφίδης τόνισε ότι “θα πρέπει ο καθένας από εμάς να κάνει τη δική του προσπάθεια, ώστε να διασωθούν όσο το δυνατόν περισσότερες θέσεις εργασίας”. Μεταξύ άλλων εταιρειών την λίστα συμπληρώνει και η φαρμακευτική βιομηχανία Remedica. Αξίζει να σημειωθεί ότι σήμερα η εταιρεία προσφέρει άμεση εργοδότηση σε εκατοντάδες άτομα και ιδιαίτερα απόφοιτους τριτοβάθμιας εκπαίδευσης (500+ στην Κύπρο). Επιπλέον, μέσω των εξαγωγών της σε περισσότερες από 100 χώρες ανά το παγκόσμιο συμβάλλει αρκετά στην ανάπτυξη της Κύπρου όπως με την εισροή εκατομμυρίων Ευρώ και ξένου συναλλάγματος, μεγάλη οικονομική συνεισφορά στο Ταμείο Κοινωνικών Ασφαλίσεων, στον φόρο εισοδήματος και άλλα κρατικά ταμεία. Επιπλέον προσφέρει έμμεση εργοδότηση εκατοντάδων ατόμων σε άλλες εταιρείες που προμηθεύουν τη Remedica με πρώτες ύλες και υπηρεσίες και προωθεί την Κύπρο στο εξωτερικό ως χώρα με υψηλή τεχνολογία.

Τέλος, επενδύει αρκετά εκατομμύρια σε τεχνολογία, έρευνα και ανάπτυξη και συμβάλλει καθοριστικά στη διατήρηση ενός από τους πολύ λίγους βιομηχανικούς τομείς που έχουν απομείνει στην Κύπρο και που αποτελεί το περίπου 40% του συνόλου των εξαγωγών της Κύπρου.



1



2

2. Συμμετοχή σε συνέδρια. (ΦΩΤΟ 2)

Η ομάδα πωλήσεων της Remedica Κύπρου συμμετείχε σε τρία συνέδρια όπου οι σύνεδροι (ιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας) είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για νέα αλλά και υφιστάμενα προϊόντα της εταιρείας. Συγκεκριμένα συμμετείχαν στο 22^ο Παγκύπριο Ορθοπαιδικό Συνέδριο, στο 1^ο Διαγνωστικό Υπερτασικό Συνέδριο και στο 6^ο Παγκύπριο Συνέδριο Γυναικολογίας και Μαιευτικής.



3

3. Η Remedica πρωταθλήτρια σε φιλανθρωπικό τουρνουά ποδοσφαίρου. (ΦΩΤΟ 3)

Συγχαρητήρια στην ποδοσφαιρική ομάδα της Remedica που κατέλαβε την 1^η θέση (μεταξύ 12 ομάδων) σε φιλανθρωπικό τουρνουά ποδοσφαίρου. Όλα τα έσοδα της διοργάνωσης διατέθηκαν στον Παγκύπριο Αντιλευχαιμικό Σύνδεσμο “ΖΩΗ” και στο Ταμείο Ημέρα Αγάπης Παιδιού. Οι ποδοσφαιριστές της Remedica λαμβάνουν μέρος σε διάφορα φιλανθρωπικά τουρνουά προάγοντας τον εθελοντισμό και την υγιεινή ζωή μέσω του αθλητισμού. ■

Οι Άνθρωποι μας

Σ' αυτό το τεύχος σας παρουσιάζουμε το Διευθυντή Ανθρώπινου Δυναμικού **Κο Μαρτίνο Δημοσθένους**.

Μετά τις σπουδές Επικοινωνίας και ΜΜΕ στο Εθνικό και Καποδιστριακό Πανεπιστήμιο Αθηνών, ο κ. Δημοσθένους επέστρεψε στην Κύπρο όπου εργάστηκε ως Σύμβουλος Επικοινωνίας σε Κλινική και ως Καθοδηγητής σε Θεραπευτική Κοινότητα Απεξάρτησης και Επανάστασης.

Κατόπιν συνέχισε με μεταπτυχιακές σπουδές στη Διοίκηση Επιχειρήσεων με εξειδίκευση στη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού στο Πανεπιστήμιο του Λίβερπουλ.

Με την ολοκλήρωση των σπουδών του εργάστηκε σαν Σύμβουλος σε Εταιρεία Παροχής Προγραμμάτων Υποστήριξης και Ανάπτυξης Ανθρώπινου Δυναμικού στην Ελλάδα και το 2009 επέστρεψε στην Κύπρο

αναλαμβάνοντας τη θέση του Λειτουργού στο τμήμα Ανθρώπινου Δυναμικού της Remedica Ltd και στη συνέχεια τη θέση του Διευθυντή του τμήματος Ανθρώπινου Δυναμικού.

Ο κ. Δημοσθένους είναι μέλος της στρατηγικής ομάδας της Remedica και μέλος του Κυπριακού Συνδέσμου Διοίκησης Ανθρώπινου Δυναμικού (ΚυΣυΔΑΔ) καθώς και της Επιτροπής Λεμεσού και Πάφου του ΚυΣυΔΑΔ.

Έχει παρακολουθήσει διάφορα συνέδρια, σεμινάρια και εκπαιδευτικά προγράμματα στη Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού και έχει αρθρογραφήσει σε θέματα Εταιρικής Κοινωνικής Ευθύνης και επαγγελματικού προσανατολισμού. ■



Ματιά στην Κύπρο: Όμοδος.

Το Όμοδος βρίσκεται 42 χιλιόμετρα βορειοδυτικά της πόλης της Λεμεσού στη γεωγραφική περιφέρεια των Κρασοχωριών. Είναι κτισμένο κοντά στη δυτική όχθη του ποταμού Χα Ποτάμι, σε μέσο υψόμετρο 810 μέτρων.

Το χωριό πολύ πιθανό να δημιουργήθηκε στα τέλη της Βυζαντινής περιόδου ή στις αρχές της Φραγκοκρατίας, αφού διαλύθηκαν οι οικισμοί Πάνω και Κάτω Κούπετρα, που βρίσκονταν στην ανατολική όχθη του ποταμού Χα Ποτάμι. Σύμφωνα με την παράδοση ο Ισαάκιος Κομνηνός που ήταν δεσπότης της Κύπρου (1185-1191) μετά την ήττα του στο Κολόσσι από τον Άγγλο βασιλιά Ριχάρδο Λεοντόκαρδο, κατέφυγε στα Κούπετρα μέχρι που τον κάλεσε ο Ριχάρδος στη Λεμεσό για συνομιλίες και ειρήνευση. Αυτό σημαίνει πως στα 1191 υπήρχαν τα Κούπετρα τα οποία διαλύθηκαν αργότερα.

Μετά τη διάλυση των συνοικισμών των Κουπέτρων, δημιουργήθηκε νέος οικισμός γύρω από το αρχικό μοναστήρι του Τιμίου Σταυρού, που πήρε το όνομα Όμοδος.

Πάντως κατά την περίοδο της Φραγκοκρατίας το χωριό υπήρχε. Ο Ντε Μας Λατρί το αναφέρει ως φέουδο. Ο μεσαιωνικός χρονογράφος Λεόντιος Μαχαιράς αναφέρει ότι το Όμοδος είχε παραχωρηθεί στον ευγενή Ιωάννη ντε Μπρι (Jean de Brie) από τον βασιλιά της Κύπρου Ιάκωβο Α' με την ευκαιρία της εκλογής του, το 1382. Το χωριό βρίσκεται σημειωμένο σε παλιούς χάρτες ως Homodos, Homocios και Omodos.

Για την ελληνική ονομασία του χωριού οι επικρατέστερες εκδοχές είναι τρεις:

1. Από την Κυπριακή λέξη μόδος που σημαίνει με την ησυχία σου, με τρόπο, προσεκτικά, όταν οι κάτοικοι των Κουπέτρων βλέποντας κάθε βράδυ ένα φως στο απέναντι βουνό, πήγαν για να δουν τι συμβαίνει και βρήκαν το φως να βγαίνει από την καρδιά ενός πυκνού και δύσβατου βάλου, που για να περάσουν χρειάστηκε να τον κόψουν και ο ένας έλεγε στον άλλο "με τον μόδο σου" ώσπου τελικά βρήκαν μια σπηλιά με ξύλινο σταυρό και ένα καντήλι αναμμένο μέσα.

2. Από το χωριό ξεκινούν πολλοί δρόμοι για τα γύρω χωριά. Από το επίρρημα ομού και την λέξη οδός σχηματίστηκε το Όμοδος.

3. Σε Φράγκικα έγγραφα αναφέρεται ότι στην περιοχή κατοικούσε ο φεουδάρχης Homodeus και πολύ πιθανό από το όνομα του φεουδάρχη να πήρε και το χωριό το όνομα του.

Μέσα και πολύ κοντά στο χωριό βρέθηκαν αρχαία αντικείμενα που φανερώνουν ότι η περιοχή κατοικείτο κατά την αρχαιότητα και μάλιστα από τα Προϊστορικά χρόνια. Εξάλλου τοπωνύμια της περιοχής έχουν αρχαία προέλευση όπως για παράδειγμα το βουνό Αφάμης που η ονομασία του υποδηλώνει λατρεία στην κορφή του Ευφήμιου Δία, ο κρεμμός της Έρας (Ηρας) κλπ.

Το Όμοδος είναι γνωστό από τα παλιά χρόνια για τα εκλεκτά του σταφύλια και τα εύγευστα κρασιά του. Σύμφωνα με την παράδοση, το εξαιρετικής ποιότητας μοσχάτο κρασί Αφάμης, που πήρε το όνομα του από το ομώνυμο βουνό στα ανατολικά του χωριού, έδωσε την αφορμή ώστε ο μέθυσος σουλτάνος Σελήμ ο Β' να κατακτήσει το νησί για να έχει δικό του αυτό το περίφημο κρασί. Το γεγονός ότι η κατασκευή παραδοσιακού κρασιού στο Όμοδος από τα παλιά χρόνια μαρτυρείται και από το γνωστό μεσαιωνικό ληνό που βρίσκεται σε μικρή απόσταση από το Μοναστήρι του Τιμίου Σταυρού.

Οι κάτοικοι του Ομόδους εκτός από την καλλιέργεια του αμπελιού και την παραγωγή εκλεκτού κρασιού και ζιβανίας, επιδίδονται και στην κατασκευή σουτζιούκου, παλουζέ, κκιοφερκών και κουλλουρκών. Τα αρκατένα κουλλούρκα του Ομόδους είναι επίσης πασίγνωστα και περιζήτητα σε όλη την Κύπρο. Επίσης παρασκευάζουν γνήσια και εξαιρετικής νοστιμιάς γλυκά από φρούτα της περιοχής.

Η οικοτεχνία ανθεί στο Όμοδος. Οι γυναίκες του χωριού ασχολούνται και με τα χειροποίητα κεντήματα, φτιάχνοντας θαιμάσιους κροσιέδες, τραπεζομάντιλα, νηματένα παπλώματα, πιπίλες και δαντέλες.

Το Όμοδος, κτισμένο στη πλαγιά του βουνού, ανάμεσα σε ένα καταπράσινο χαλί από αμπελώνες, περιτριγυρισμένο από βουνά, είναι από τα πιο γραφικά χωριά της Κύπρου. Η μεγάλη πλατεία του χωριού, μοναδική σε γραφικότητα και έκταση, μπροστά στο μεγαλύτερο μοναστήρι του Τιμίου Σταυρού, ο

μεσαιωνικός ληνός, τα στενά δρομάκια, τα πετρόκτιστα σπίτια όλα χρωμένα στο πράσινο, προσδίδουν στο χωριό μια ιδιαίτερη ομορφιά και γοητεία. Εξάλλου τα ίδια τα σπίτια του χωριού συγκεντρώνουν αρκετό ενδιαφέρον από πλευράς λαϊκής αρχιτεκτονικής με κύρια στοιχεία στις κεραμιδένιες στέγες ή τα δώματα, τα γραφικά ανώγεια, τις πλακόστρωτες λουλουδιασμένες αυλές με τα πιθάκια, τις ξύλινες πόρτες και τα ξωπόρτια με ποικίλες διακοσμήσεις, τα μπαλκόνια και τα μακρινάρια.

Το στολίδι και το πραγματικό καμάρι του Ομόδους είναι το Μοναστήρι του Τιμίου και Ζωοποιού Σταυρού και είναι κτισμένο στην καρδιά της κοινότητας. Ορθώνεται μεγαλόπρεπα και με την επιβλητικότητα του αποτελεί σημαντικό μέρος της πολιτιστικής κληρονομιάς της Κύπρου. Το Μοναστήρι του Τιμίου Σταυρού είναι από τα παλαιότερα και πιο ιστορικά μοναστήρια του νησιού.

Η λαϊκή τέχνη διατηρείται παραδοσιακά και στο εσωτερικό των σπιτιών, όπου απαντάται το παλιό ψηλό κρεβάτι με τον κεντημένο σκλουβέρι, ο σκαλιστός καναπές, οι τόνερες καρέκλες, οι τοίχοι στολισμένοι με κάδρα από κουκούλι μεταξοσκώληκα, η τσιμινιά με τις χαλκομαγείρσεις, τον τσέστο και την τασιά. Εξάλλου στην αποθήκη του σπιτιού, που είναι πρώτα από όλα και εργαστήριο των σταφυλιών, βρίσκονται τα πελώρια κόκκινα πιθάκια για την αποθήκευση του κρασιού. Διατηρούνται ακόμα το παλιό άροτρο, το ασίνι του κρασιού, το αλεστήρι των σταφυλιών, τα κοφίνια και το καζάνι της φημισμένης ζιβανίας.

Σήμερα, το Όμοδος είναι ένα πολυσύχναστο αγροτουριστικό θέρετρο ενώ οι κάτοικοι του εκμεταλλεύτηκαν σωστά τις ευκαιρίες που τους δόθηκαν καθώς το χωριό κρίθηκε διατηρητέο. Ο επισκεπτής του Ομόδους έχει τη δυνατότητα να μείνει στο χωριό σε αναπαλαιωμένα παραδοσιακά σπίτια και ξενώνες. Σήμερα υπάρχουν πέραν των 40 διαμερισμάτων με δυναμικότητα 140 κλινών. Ακόμη, στο χωριό υπάρχουν πολλές ταβέρνες, εστιατόρια και καφενεία, όπου εκτός από τα παραδοσιακά φαγητά, μπορεί κάποιος που θα μείνει στο χωριό, να πάρει και το πρωινό του. ■

(Πηγή: Κοινότητα Ομόδους).



Η εκτύπωση έγινε σε ανακυκλωμένο χαρτί

Remedica
FOR A HEALTHIER WORLD

Remedica Ltd - Manufacturers of Pharmaceuticals,
Βιομηχ. Περιοχή Λεμεσού, Ταχ. Κιβ. 51706, CY - 3508 Λεμεσός, Κύπρος, EU
Τηλ. + 357 25553000, Φαξ.+357 25390192
e-mail: info@remedica.com.cy <http://www.remedica.eu>