

Newsletter 23

Περιεχόμενα

Καλωσορίσατε.

Αφιέρωμα.

Τα νέα μας.

Θέματα υγείας.

Περιβαλλοντικά θέματα.

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Το αλφαβητάριο της φαρμακευτικής.

Οι άνθρωποι μας.

Προϊόντα μας.

Καλωσορίσατε



Αγαπητοί αναγνώστες,

Καλωσορίσατε στο 23^ο τεύχος του Ενημερωτικού μας Δελτίου το οποίο αρχίζουμε με ένα αφιέρωμα στο Χριστουγεννιάτικο δέντρο και συνεχίζουμε την παρουσίαση του Λειτουργού Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος και του προϊόντος μας Bralix®.

Στα Περιβαλλοντικά Θέματα συζητούμε τον Αειφόρο Τουρισμό, στα Θέματα Υγείας αναφερόμαστε στο άγχος και συνεχίζουμε το Αλφαβητάριο της Φαρμακευτικής με την επεξήγηση του όρου «Συσκευασία».

Στα θέματα Κοινωνικής Ευθύνης ξεχωρίζουν η υποτροφία για πτυχίο μάστερ στη διοίκηση που συνοδεύεται από προσφορά εργασίας στη Remedica.

Στα Νέα μας κύρια θέματα είναι η πρώτη αίτηση μας για δίπλωμα ευρεσιτεχνίας (πατέντα) και η κυκλοφορία του νέου μας προϊόντος για τον καρκίνο Kapetral®.

Σας εύχομαι Καλά Χριστούγεννα κι' ένα ευτυχισμένο και υγιές Νέο Έτος! ■

Αφιέρωμα: Η παράδοση του Χριστουγεννιάτικου δέντρου.

Απ' τα πιο διαδεδομένα έθιμα ανά το παγκόσμιο είναι αδιαμφισβήτητο το στόλισμα του Χριστουγεννιάτικου δέντρου, το οποίο έχει τις ρίζες του στην αρχαιότητα. Στην αρχαία Ρώμη, οι κάτοικοι στόλιζαν δέντρα στα Σατουρνάλια, τα οποία γιόρταζαν κάθε Δεκέμβριο προς τιμήν του θεού Κρόνου. Άλλοι αρχαίοι πολιτισμοί όπως οι Αιγύπτιοι, οι Κινέζοι και οι Εβραίοι, στόλιζαν αειθαλή δέντρα με στεφάνια τα οποία συμβόλιζαν την αιώνια ζωή, ενώ κατά τη διάρκεια του Μεσαίωνα στολιζόταν με μήλα το «Δέντρο του Παραδείσου» στις 24 Δεκεμβρίου.

Η σύγχρονη παράδοση του Χριστουγεννιάτικου δέντρου χρονολογείται από την περίοδο της Αναγέννησης, και συγκεκριμένα στις αρχές της σύγχρονης Γερμανίας, καθώς οι Χριστιανοί του 16^{ου} αιώνα διακοσμούσαν τα σπίτια τους με στολισμένα δέντρα. Τα δέντρα ήταν παραδοσιακά στολισμένα με φαγώσιμα όπως μήλα και καρύδια, καθώς και με κεριά, ενώ το συγκεκριμένο έθιμο μεταδόθηκε σε άλλες χώρες μετά το μέσο του 19^{ου} αιώνα. Τη σημερινή εποχή, το Χριστουγεννιάτικο δέντρο είναι συνήθως έλατο ή πεύκο, διακοσμημένο με διάφορα

στολίδια, γιρλάντες και λαμπιόνια. Συνηθίζεται επίσης η τοποθέτηση ενός αγγέλου ή ενός αστεριού στην κορυφή του δέντρου, το οποίο συμβολίζει το Αστέρι της Βηθλεέμ, ενώ κάτω απ' το δέντρο τοποθετείται συνήθως μια φάνη, ένα τρενάκι, ή ένα μοντέλο Χριστουγεννιάτικου χωριού.

Από τις αρχές του 20^{ου} αιώνα συνηθίζεται το στόλισμα Χριστουγεννιάτικων δέντρων σε δημόσιους χώρους σε διάφορες πόλεις του κόσμου. Τα δέντρα αυτά κοσμούν κυρίως κεντρικές πλατείες ή δημοφιλή αξιοθέατα, κοντά στα οποία γίνονται οι εορτασμοί των Χριστουγέννων. Συχνά, Χριστουγεννιάτικα δέντρα δωρίζονται από μια χώρα σε άλλη για να υπενθυμίζουν τη στενή σχέση μεταξύ των δύο. Για παράδειγμα, το επηβλητικό έλατο που στολίζεται στην πλατεία Τραφάλγκαρ στο Λονδίνο είναι δώρο από την πόλη του Όσλο που δίνεται ως σύμβολο της ευγνωμοσύνης των Νορβηγών για την υποστήριξη που έδειξε η Μεγάλη Βρετανία κατά τη διάρκεια του Δευτέρου Παγκοσμίου Πολέμου. Η Νορβηγία χαρίζει επίσης ένα Χριστουγεννιάτικο δέντρο στην Ουάσινγκτον για τη βοήθεια που πρόσφεραν οι Ηνωμένες Πολιτείες Αμερικής στο Δεύτερο Παγκόσμιο Πόλεμο. Το Χριστουγεννιάτικο δέντρο που στολίζεται στη Βοστώνη αποτελεί δώρο από τη Νέα Σκωτία, ενώ το δέντρο της πόλης του Νιούκαστλ δωρίζεται από την πόλη Μπέρκινγκ.

Κάθε χρόνο, περίπου 35 εκατομμύρια Χριστουγεννιάτικα δέντρα παράγονται στην Αμερική, ενώ στην Ευρώπη παράγονται γύρω στα 50 με 60 εκατομμύρια δέντρα. Απ' τα πιο εντυπωσιακά είναι σίγουρα το Χριστουγεννιάτικο δέντρο στο Φοίνις της Αριζόνας, το οποίο φτάνει σε ύψος 33 μέτρων και θεωρείται το ψηλότερο φυσικό δέντρο στην Αμερική, καθώς και το Χριστουγεννιάτικο δέντρο στο Ντόρτμουντ της Γερμανίας, το οποίο αποτελείται από 1,700 διαφορετικά έλατα και φτάνει τα 45 μέτρα σε ύψος. Ωστόσο, το ρεκόρ Γκίνες για το μεγαλύτερο Χριστουγεννιάτικο δέντρο του κόσμου κατέχει η Πόλη του Μεξικού, αφού το δέντρο που στολίζεται εκεί ξεπερνά τα 110,35 μέτρα σε ύψος, φτάνει τα 35 μέτρα σε διάμετρο και ζυγίζει 300 τόνους. Ένα απίστευτο θέαμα, όμως, πρόσφερε και το δέντρο που στολίστηκε στο Τόκιο της Ιαπωνίας το 2002, το οποίο συμπεριλαμβάνεται στο βιβλίο των ρεκόρ Γκίνες ως το ακριβότερο Χριστουγεννιάτικο δέντρο αφού τα 83 ξεχωριστά κοσμήματα που το διακοσμούσαν έφταναν σε αξία τα 1,357,785,000 Ιαπωνικά Γιεν' περίπου, δηλαδή, 12 εκατομμύρια Ευρώ! ■



Τα νέα μας

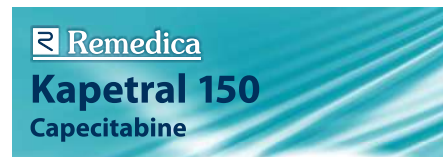
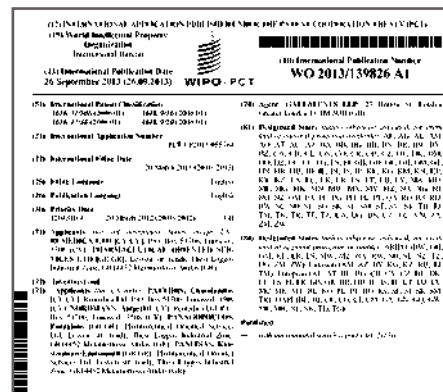
1) Κατάθεση διπλώματος ευρεσιτεχνίας από τη Remedica. (ΦΩΤΟ 1)

Μετά από σημαντική αναπτυξιακή εργασία πάνω στην Ιμπατίνιμη, η Remedica, μαζί με τους συνεργάτες της Pharmaceutical Oriented Services (PharOS), κατάθεσε πρόσφατα την πρώτη της αίτηση για Δίπλωμα Ευρεσιτεχνίας (πατέντα) με αριθμό WO2013/139826 που περιγράφει συνθέσεις σε μορφή δισκίου ή κάψουλας, είτε Ιμπατίνιμη, ή ένα από τα άλατά της, και μεθόδους για την κατασκευή τους. Η Ιμπατίνιμη είναι ένας αναστολέας της πρωτεΐνης τυροσίνης κινάσης που είναι ιδιαίτερα χρήσιμη για τη θεραπεία διαφόρων τύπων καρκίνου. Το προϊόν που κυκλοφορεί σήμερα είναι δισκία επικαλυμμένα με λεπτό υμένιο που περιέχουν 100 ή 400mg μεσλικής Ιμπατίνιμης και το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας (WO 03/090720), το οποίο καλύπτει αυτό το προϊόν αναφέρει ότι το σκεύασμα μπορεί να αποτελείται από 30 ως 80% δραστικής ουσίας το οποίο κατασκευάζεται με υγρή κοκκοποίηση. Ωστόσο, το δίπλωμα ευρεσιτεχνίας αποκαλύπτει επίσης ότι είναι δύσκολο να παραχθούν αποδεκτά δισκία, τα οποία ήταν επίσης επιρρεπή σε αποκόλληση σωματιδίων από την εύθραυστη επιφάνειά τους. Επίσης, επειδή τα δισκία έπρεπε να περιέχουν υψηλή δόση δραστικής ουσίας (συνήθως 51 ή 52%), υπήρχε πολύ λίγη δυνατότητα για διαφοροποίηση των εκδόχων στη φόρμουλα. Ήταν επομένως επιθυμητός ο σχεδιασμός μιας φόρμουλας που να είναι σε θέση να φέρει την απαιτούμενη δόση δραστικής ουσίας σε ένα φάσμα εκδόχων, διότι κάτι τέτοιο όχι μόνο θα οδηγούσε στην παραγωγή ποιοτικών δισκίων, αλλά θα επέτρεπε επίσης να διαφοροποιηθεί η φόρμουλα ώστε να μπορούν να παραχθούν και άλλες φαρμακοτεχνικές μορφές.

Η έρευνα που πραγματοποιήσε η Remedica οδήγησε σε μια εφεύρεση, η οποία επιτρέπει στα δισκία των 100 και 400mg να κατασκευαστούν περιέχοντας μόνο 27-29% Ιμπατίνιμη ως ελεύθερη βάση και δίνει την ευκαιρία διαφοροποίησης των εκδόχων, έτσι ώστε να μπορεί εύκολα να κατασκευαστούν ποιοτικά αποδεκτά δισκία. Αυτή η ελευθερία σημαίνει επίσης ότι η δραστική ουσία μπορεί να παρασκευαστεί σε μορφή κάψουλας από σκληρή ζελατίνη, κάτι το οποίο προσφέρει μια άλλη επιλογή για τον ασθενή. Το νέο δίπλωμα ευρεσιτεχνίας περιγράφει τη φόρμουλα και τις κατασκευαστικές διεργασίες σε λεπτομέρεια. Οι κατηγορίες υλικών που μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως έκδοχα σε μια φόρμουλα είναι τα υλικά πλήρωσης, αποσάθρωσης, διαλίθωσης, συνδετικά, διαλύτες και λιπαντικά τα οποία είναι απαραίτητα για την παραγωγή ενός ποιοτικού προϊόντος. Είναι επίσης εξαιρετικά σημαντική η δυνατότητα διαφοροποίησης των ποσοτήτων αυτών των εκδόχων προκειμένου να διασφαλιστεί η αποτελεσματική απορρόφηση του φαρμάκου από τον οργανισμό. Η κατάθεση αυτού του διπλώματος ευρεσιτεχνίας αποτελεί μια άλλη σημαντική συμβολή της Remedica για ένα υγιέστερο κόσμο και ελπίζεται ότι θα ακολουθηθεί από άλλες παρόμοιες εξελίξεις.

2) Κυκλοφόρησε το Kapetral®. (ΦΩΤΟ 3)

Η Remedica κυκλοφόρησε στις αρχές Δεκεμβρίου το πολύ-αναμενόμενο αντικαρκινικό της φάρμακο Capecitabine (Kapetral®). Η Remedica έχει επίσης αδειοδοτήσει το προϊόν αυτό και σε αρκετές άλλες εταιρείες στην Ευρώπη και αλλού και το προϊόν λανσαρίστηκε σε πάνω από 25 χώρες.



3) Η Remedica πέρασε επιθεώρηση από τη Βραζιλία. (ΦΩΤΟ 4)

Η Remedica πέρασε με επιτυχία την επιθεώρηση για την εφαρμογή των κανόνων καλής παρασκευαστικής πρακτικής (GMP) από τον Εθνικό Οργανισμό Επιτήρησης Υγείας της Βραζιλίας. Η επιθεώρηση αυτή δίνει την δυνατότητα στην εταιρεία να εξαγάγει τα προϊόντα της στη Βραζιλία ενώ αναμένεται να ενισχυθεί περαιτέρω η ταχεία ανάπτυξη της Remedica. Τα γενόσημα έχουν γίνει όλο και πιο αξιόπιστα από τον κόσμο και τους γιατρούς ενώ σήμερα η Βραζιλία είναι η μεγαλύτερη αγορά γενόσημων στη Λατινική Αμερική με πωλήσεις για το 2011 στα €2.7 δισεκατομμύρια με αύξηση 41% από την προηγούμενη χρονιά. Ωστόσο, η χρήση γενόσημων προϊόντων στη Βραζιλία αντιπροσωπεύει μόνο το 26% των συνταγογραφούμενων φαρμάκων (σε σύγκριση με το 66% στη Γερμανία και το 60% στο Ηνωμένο Βασίλειο και τις Η.Π.Α.) οπότε υπάρχει αρκετό περιθώριο για αύξηση.

4) Πραγματοποιήθηκε στο Ομάν η παρουσίαση του Clavomid 625. (ΦΩΤΟ 2)

Για το σκοπό αυτό διοργανώθηκαν από τον αντιπρόσωπο της Remedica, Al-Hashar Pharmacy, δύο συναντήσεις Συνεχούς Ιατρικής Εκπαίδευσης με θέμα «Η αντίσταση στα αντιβιοτικά-Ένα πρόβλημα για τον συνταγογράφο, τον φαρμακοποιό και τον ασθενή» με ομιλήτη τον καθηγητή Dr. Christopher Marriott. Τη Remedica αντιπροσώπευσαν στο Muscat ο Εμπορικός Διευθυντής κ. Στέλιος Βασιλείου και ο Διευθυντής Μέσης Ανατολής κ. Παναγιώτης Μιλτιάδου. Οι συναντήσεις στέφθηκαν με απόλυτη επιτυχία με την παρουσία 150 περίπου ιατρών οι οποίοι έδωσαν τα εύσημα στη Remedica για τη συνεχή παροχή ποιοτικών φαρμάκων στο Ομάν για

περισσότερο από 30 χρόνια.

5) Συμμετοχή σε ιατρικά συνέδρια. (ΦΩΤΟ 5,6)

Η ομάδα πωλήσεων της Remedica Κύπρου συμμετείχε σε συνέδρια και ημερίδες όπου οι συμμετέχοντες (ιατροί και άλλοι επαγγελματίες υγείας) είχαν την ευκαιρία να ενημερωθούν για νέα αλλά και υφιστάμενα προϊόντα της εταιρείας. Συγκεκριμένα συμμετείχαν στο Παγκύπριο Ορθοπαιδικό Συνέδριο, στο Ελλαδοκυπριακό Χειρουργικό Συνέδριο, σε ημερίδα του Συνδέσμου Ποδιάτρων Κύπρου, σε ημερίδα της Παγκύπριας Ωτορινολαρυγγολογικής Εταιρείας και σε ημερίδα του Παγκύπριου Φαρμακευτικού συλλόγου.

6) Συμμετοχή σε ραδιοφωνική εκπομπή για την ασφάλεια των φαρμάκων.

Ο υπεύθυνος του τμήματος Ασφάλειας Φαρμάκων / Φαρμακοεπαγρύπνησης της Remedica, κ. Ανδρέας Βασιλείου ήταν καλεσμένος μαζί με την υπεύθυνη της Φαρμακοεπαγρύπνησης των φαρμακευτικών υπηρεσιών (ΦΥ) του υπουργείου υγείας της Κύπρου κ. Άντρη Ανδρέου σε ραδιοφωνική εκπομπή που ασχολείται με ευρωπαϊκά θέματα. Θέμα της εκπομπής ήταν η ασφάλεια των φαρμάκων στην Ευρωπαϊκή Ένωση. Ο κ. Βασιλείου μαζί με την κ. Ανδρέου ανέλυσαν αρκετά θέματα όπως τα αυστηρά πρωτόκολλα των κλινικών μελετών που πρέπει να έχουν τα φάρμακα, το ρόλο και τη σημαντικότητα της Φαρμακοεπαγρύπνησης, την επικινδυνότητα των πλαστών φαρμάκων και των φαρμάκων που αγοράζονται μέσω διαδικτύου αλλά και τους απαιτούμενους ελέγχους που πραγματοποιούν οι ΦΥ στηρίζοντας στους Ευρωπαϊκούς και διεθνείς κανονισμούς για τα φάρμακα.

Θέματα υγείας

Άγχος

Το άγχος (ή στρες) είναι η αυτόματη αντίδραση του οργανισμού μας στις σωματικές ή ψυχολογικές απαιτήσεις για αλλαγή οι οποίες κατά κάποιο τρόπο απειλούν ή αναστατώνουν την ισορροπία μας. Σε συντομία, άγχος είναι αυτό που νιώθουμε όταν αντιλαμβανόμαστε ότι χάνουμε τον έλεγχο των πραγμάτων. Αρχικά το στρες εξαρτάται από το κατά πόσο θεωρούμε ότι οι καταστάσεις γύρω μας αξίζουν να αγχωθούμε και μετά εξαρτάται από το πώς το σώμα μας αντιδρά σε αυτές μας τις σκέψεις.

Παρόλο που όταν αναφερόμαστε στο άγχος τις περισσότερες φορές το αντιλαμβανόμαστε ως κάτι αρνητικό, το άγχος μπορεί μέχρι ενός σημείου να βελτιώσει την κινητοποίηση, την απόδοση και την αποτελεσματικότητά μας. Όταν νιώθουμε αγχωμένοι από κάτι που συμβαίνει γύρω μας, ο εγκέφαλος μας απελευθερώνει χημικές ουσίες στο αίμα μας, οι οποίες θέτουν το σώμα μας σε κατάσταση «εκτάκτου ανάγκης». Αυξάνονται οι κύττοι της καρδιάς, οι μύες συσφίγγουν, αυξάνεται η πίεση του αίματος, η αναπνοή επιταχύνεται και οι αισθήσεις μας γίνονται πιο έντονες. Αυτές οι σωματικές αλλαγές αυξάνουν τη δύναμη και την αντοχή μας, επιταχύνουν το χρόνο αντίδρασης μας και αυξάνουν τη συγκέντρωση μας, προετοιμάζοντας μας έτσι για «μάχη» (επιβίωση από τον κίνδυνο) ή για φυγή (απόδραση από τον κίνδυνο). Παρόλα αυτά όταν λειτουργούμε συνέχεια σε κατάσταση εκτάκτου ανάγκης, το μυαλό και το σώμα μας πληρώνουν το τίμημα καθώς από ένα σημείο και μετά, το άγχος παύει να δρα ευεργετικά και αρχίζει να προκαλεί μεγάλη ζημιά στην υγεία, τη διάθεση, την παραγωγικότητα, τις σχέσεις αλλά και την ποιότητα ζωής μας.

Ένας τρόπος καταπολέμησης του άγχους είναι η ταυτοποίηση και η κατανόηση των παραγόντων που το προκαλούν (στρεσογόνοι παράγοντες). Οτιδήποτε έχει μεγάλες απαιτήσεις από εμάς ή μας υποχρεώνει να αλλάξουμε, μπορεί να προκαλεί και άγχος (ακόμη και ευχάριστα γεγονότα όπως γάμος, σπουδές, προαγωγή). Οι αιτίες του άγχους μπορούν να διαχωριστούν σε εξωτερικές όπως η πίεση της δουλειάς, οι δυσκολίες στις σχέσεις, τα οικονομικά προβλήματα, οι ασθένειες, η οικογένεια ή άλλες σοβαρές αλλαγές - και σε εσωτερικές όπως τελειομανία, απαισιοδοξία, ανέφικτες προσδοκίες, παθητικότητα κ.α. Το τι προκαλεί το άγχος εξαρτάται σε μεγάλο βαθμό από το πόση σημασία του δίνουμε, καθώς κάτι το οποίο είναι αγχωτικό για εμάς, για άλλους μπορεί να είναι ασήμαντο.

Οι συνέπειες του άγχους ποικίλουν από ελαφριάς (κυρίως συμπτώματα) μέχρι σοβαράς μορφής. Το άγχος μπορεί να προκαλέσει συμπτώματα όπως ταχυκαρδία, δύσπνοια, εφίδρωση, σύσφιξη μυών, αρτηριακή πίεση, γαστρεντερικές διαταραχές και πονοκέφαλο, μέχρι κακή κρίση, έλλειψη συγκέντρωσης, εκνευρισμό, αγωνία κ.α. Το μακροπρόθεσμο άγχος ή οι τραυματικές καταστάσεις μπορεί

να έχουν μεγαλύτερες συνέπειες στο σώμα και το μυαλό μας, όπως αλλαγές στην όρεξη (να τρώμε λιγότερο ή περισσότερο), στον ύπνο (να κοιμόμαστε περισσότερο ή να έχουμε αϋπνίες), ευαισθησία σε ασθένειες, μείωση απόδοσης, ανάπτυξη παράλογων φόβων (φοβίες όπως υποφοβία, κλειστοφοβία, υποχονδρισμός), κούραση και εξουθένωση, νευρικές συμπεριφορές, αλλαγές στη διάθεση (κατάθλιψη, θυμός) ή παραμέληση σημαντικών πραγμάτων στη ζωή μας όπως οικογένεια, εργασία, σπουδές, ακόμη και της προσωπικής μας εμφάνισης κ.α.

Κάποιοι μπορεί να ισχυριστούν ότι δεν πρέπει να αγχωνόμαστε για αυτά που μπορούμε να κάνουμε κάτι για να τα διορθώσουμε και για αυτά που δεν μπορούμε να κάνουμε κάτι για να τα διορθώσουμε. Επειδή όμως το άγχος είναι αναπόφευκτο στη ζωή μας και εφόσον το ελάχιστο άγχος μπορεί να οδηγήσει σε ανία ενώ το υπερβολικό άγχος σε νευρικό κλονισμό, πρέπει να βρούμε τον τρόπο να το διαχειριζόμαστε σε μια ισορροπία.

Απέφυγε τις αιτίες του στρες και ανάπνευσε: Ένας από τους πιο άμεσους και εύκολους τρόπους να διαχειριστείς το άγχος είναι να απομακρυνθείς από τις αιτίες που το προκαλούν και να πάρεις λίγες βαθιές αναπνοές για να επιβραδύνεις τους κύττους της καρδιάς. Γέλα: Τίποτα δεν ανακουφίζει την ένταση στο σώμα και το μυαλό, όπως το χιούμορ. Γυμναστική: Η γυμναστική έχει αποδειχτεί ότι

έχει ευεργετικά αποτελέσματα στη φυσική και ψυχική μας κατάσταση. Για πολλούς ανθρώπους η γυμναστική αποτελεί ένα εξαιρετικό αποτελεσματικό αγχολυτικό.

Διατροφή: Όσοι εφαρμόζουν μια υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή είναι καλύτερα προετοιμασμένοι να αντιμετωπίσουν το άγχος. Άρχισε τη μέρα σου με πρόγευμα και διατήρησε την ενέργεια σου σε υψηλά επίπεδα με ισορροπημένα, θρεπτικά γεύματα κατά τη διάρκεια της ημέρας.

Ύπνος: Ο επαρκής ύπνος τονώνει το μυαλό και το σώμα. Αντίθετα το αίσθημα της κούρασης εξαιτίας της έλλειψης ύπνου αυξάνει το άγχος, γιατί σε κάνει να μη σκέφτεσαι λογικά.

Απόφυγε τους ανθυγιεινούς τρόπους αντιμετώπισης του άγχους: Το κάπνισμα και το αλκοόλ δεν είναι η λύση στο πρόβλημα σου αλλά μάλλον το πρόβλημα στη λύση σου.

Ελεύθερος χρόνος και διασκέδαση: Βρες χρόνο να οργανώσεις τη ζωή σου, να χαλαρώσεις και να ασχοληθείς με τα ενδιαφέροντά σου. Αξιοποίησε τον ελεύθερο σου χρόνο για διασκέδαση και χαλάρωση ώστε να είσαι σε θέση να διαχειριστείς τους στρεσογόνους παράγοντες της ζωής όταν αυτοί αναπόφευκτα παρουσιαστούν.

Ελάττωσε την ένταση των αντιδράσεων σου: Αποδέξου αυτά που δεν μπορείς να αλλάξεις και το ότι κανένας δεν είναι τέλειος, συμπεριλαμβανομένου της οικογένειάς σου, των συναδέλφων, των καθηγητών σου και του εαυτού σου. Αναρωτήσου αν αυτό που σε



EXERCISE-RELAX-LAUGH

απασχολεί αξίζει όλη την προσοχή και την ενέργεια σου.

Μίλα: Ανάπτυξε ένα δίκτυο ψυχολογικής υποστήριξης και αξιοποίησε το. Μίλα στην οικογένεια, τους φίλους, τους συναδέλφους και το αφεντικό σου. Είναι σημαντικό να έχεις κάποιον που να μοιράζεται τα καλά και τα κακά που σου συμβαίνουν.

Αναζήτησε βοήθεια από επαγγελματίες: Εάν το άγχος επηρεάζει τον τρόπο που λειτουργείς, αναζήτησε βοήθεια από επαγγελματίες που έχουν εμπειρία και άνεση στο να παρέχουν υποστήριξη. Έκφρασε τις σκέψεις και τις ανησυχίες σου και μάθε να αποδέχεσαι βοήθεια. Για να ανακεφαλαιώσουμε, πρέπει να θυμάσαι ότι το άγχος είναι μέρος της ζωής (αν δεν ήταν, η ζωή θα ήταν πολύ βαρετή). Γι αυτό πρέπει να μάθεις καλύτερα να διαχειρίζεσαι το άγχος που δεν μπορείς να αποφύγεις, αλλάζοντας τον τρόπο που το αντιμετωπίζεις και να αποφεύγεις το άγχος που μπορείς. Η διαχείριση του άγχους είναι να παίρνεις τον έλεγχο των σκέψεων, των συναισθημάτων, του προγράμματος, του περιγύρου και του τρόπου που αντιμετωπίζεις τα προβλήματα σου. Όποια από τις επιλογές που προαναφέρθηκαν σε αυτό το άρθρο και αν αποφασίσεις να εφαρμόσεις, πρέπει να αντιληφθείς τουλάχιστον ότι υπάρχουν επιλογές. Μπορεί να χρειαστεί λίγος χρόνος και λίγος πειραματισμός για να βρεις αυτό που λειτουργεί καλύτερα σε σένα, αλλά συνέχισε την προσπάθεια και προσπάθησε «να μην αγχώεσαι» για αυτό! ■



Περιβαλλοντικά θέματα. Αειφόρος Τουρισμός.

Ο τουρισμός διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη των τοπικών οικονομιών ανά το παγκόσμιο. Είναι γεγονός ότι η πηγή ξένου συναλλάγματος έχει ωθήσει τις τοπικές οικονομίες σε νέες επενδύσεις και στη δημιουργία νέων θέσεων εργασίας. Λόγω της φύσης του, ο τουρισμός παραμένει η κινητήριος δύναμη οικονομικής ανάπτυξης για πολλές κοινωνίες. Αυτό οφείλεται στο ότι δημιουργεί την ανάγκη για επιπλέον υπηρεσίες όπως διαμονή, σίτιση και αναψυχή, παρέχοντας παράλληλα εισόδημα για άλλους τομείς της οικονομίας όπως την κατασκευαστική βιομηχανία και τις υπηρεσίες. Για την κάλυψη των πιο πάνω αναγκών, πολλά αναπτυξιακά έργα λαμβάνουν χώρα για την κατασκευή και λειτουργία ξενοδοχείων, θερέτρων, δρόμων, αεροδρομίων, μαρίνων, εστιατορίων, καφέ και καταστημάτων. Σαν αποτέλεσμα, πολλές νέες θέσεις εργασίας δημιουργούνται οι οποίες επιφέρουν με τη σειρά τους, ευεργετικά εισοδήματα στις τοπικές κοινότητες καθώς και στα κράτη μέσα στα οποία λειτουργούν.

Παρά τις ευεργετικές ιδιότητες του, ο τουρισμός όπως και κάθε βιομηχανία, μπορεί να επιφέρει δυσμενή αποτελέσματα στο τοπικό περιβάλλον, την κοινωνία και ακόμη και στην τοπική μακρο-οικονομία. Σύμφωνα με το Πρόγραμμα Περιβάλλοντος των Ηνωμένων Εθνών, ο μαζικός τουρισμός δύναται να θέσει τεράστια πίεση στην περιοχή υποδοχής, οδηγώντας την σε αυξημένη ρύπανση του εδάφους, των υδάτων και της θάλασσας. Επιπλέον, η εν λόγω πίεση μπορεί να επιφέρει τη διάβρωση του εδάφους, την καταστροφή των ενδιαιτημάτων καθώς και στην εξαφάνιση των απειλούμενων ειδών χλωρίδας και πανίδας.

Αξίζει να αναφερθεί ότι η ρύπανση και η αλλοίωση του τοπίου, δύναται να επιφέρουν δυσμενείς επιπτώσεις στον ίδιο τον τουρισμό. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι μέσω της ρύπανσης και της

αλλοίωσης του τοπίου, η ποιότητα του τουριστικού προϊόντος μειώνεται δραματικά, οδηγώντας την τουριστική βιομηχανία στην καταστροφή. Η ελλιπής διαχείριση του μαζικού τουρισμού, μπορεί να οδηγήσει στην αλλοίωση της τοπικής κουλτούρας και του δικαιώματος της τοπικής κοινωνίας στην πρόσβαση των φυσικών τους πόρων. Αυτό οφείλεται στο γεγονός ότι για να φιλοξενηθεί και να εστιαστεί ο μεγάλος αριθμός τουριστών σε σύντομο χρονικό διάστημα, μπορεί να υιοθετηθούν μέθοδοι ταχείας ανάπτυξης. Λόγω της φύσης των εν λόγω μεθόδων είναι πολύ πιθανόν να μη ληφθούν υπόψη η τοπική φυσική κληρονομιά ή οι αυξημένες ανάγκες για σίτιση και ύδρευση.

Για την αποφυγή των πιο πάνω κινδύνων, ο αειφόρος τουρισμός έχει προταθεί από τη διεθνή κοινότητα ως η νέα προσέγγιση για τη διατήρηση των ευεργετικών ωφελημάτων του τουρισμού χωρίς να θέτονται σε κίνδυνο το περιβάλλον και η τοπική κουλτούρα. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η μακροπρόθεσμη Αειφόρος Ανάπτυξη απαιτεί την ισορροπία μεταξύ οικονομικών, κοινωνικών και περιβαλλοντικών παραγόντων. Για την επίτευξη του εν λόγω στόχου, η Ευρωπαϊκή Επιτροπή έχει αναπτύξει την Ατζέντα για έναν Αειφόρο και Ανταγωνιστικό Ευρωπαϊκό τουρισμό.

Η Ατζέντα είναι βασισμένη σε αρχές που θέτουν ως στόχο την υιοθέτηση ολοκληρωμένης και ενσωματωμένης προσέγγισης στη διαχείριση της τουριστικής βιομηχανίας. Σε αυτήν περιλαμβάνεται ο μακροπρόθεσμος σχεδιασμός, η προσαρμογή ενός πρέπον ρυθμού ανάπτυξης, καθώς και η συμμετοχή όλων των εμπλεκόμενων και επηρεαζόμενων και ειδικά των τοπικών κοινωνιών. Αυτά μπορούν να επιτευχθούν με τη χρήση της καλύτερης διαθέσιμης γνώσης σε οικονομικές, κοινωνικές και περιβαλλοντικές παραμέτρους, καθώς και με τον περιορισμό και διαχείριση των κινδύνων που σχετίζονται με αυτές.

Λαμβάνοντας τα πιο πάνω υπόψη, ο αειφόρος τουρισμός παραμένει η πιο ελκυστική προσέγγιση για τη διασφάλιση της τουριστικής βιομηχανίας καθώς και για τη διασφάλιση του δικαιώματος των τοπικών κοινωνιών στην κάλυψη των δικών τους αναγκών. ■



Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Η Remedica νοιάζεται

1) Υποτροφία από τη Remedica.

Είναι με ιδιαίτερη χαρά που ανακοινώνουμε την Υποτροφία Οικογένειας Παττίχη για το μεταπτυχιακό πρόγραμμα στη Διοίκηση του τμήματος Management Science and Innovation στο Αγγλικό πανεπιστήμιο University College London (UCL). Εκτός από τα διδάκτρα των £14,250, η υποτροφία συμπεριλαμβάνει και προσφορά εργοδότησης στη Remedica (υπό τον όρο της επιτυχούς συμπλήρωσης του πτυχίου) και αναμένεται από τον επιλαχόντα να αναπτυχθεί και να ανελιχθεί στην καριέρα του με τη Remedica, παρόλο που αυτό δεν αποτελεί δεσμευτικό όρο.

Οι ενδιαφερόμενοι θα πρέπει να επισκεφτούν τις ακόλουθες ιστοσελίδες:

www.ucl.ac.uk/msi/study/msc-management/scholarships

www.ucl.ac.uk/msi/study/msc-management/how-to-apply

2) Διεθνές συνέδριο Νανο-θεραγωγιστικής με την στήριξη της Remedica. (ΦΩΤΟ 1, 2)

Η Remedica στα πλαίσια στήριξης της παγκόσμιας επιστημονικής κοινότητας σε θέματα έρευνας και ανάπτυξης ήταν η κύρια χορηγός στο πρώτο Διεθνές Συνέδριο Νανο-θεραγωγιστικής το οποίο πραγματοποιήθηκε στην Κύπρο. Το συνέδριο προσέλκυσε κορυφαίους επιστήμονες από την Κύπρο και άλλες 12 χώρες. Κλινικοί ιατροί, βιολόγοι και μηχανικοί είχαν την ευκαιρία να ανταλλάξουν ιδέες και να συζητήσουν σημαντικά θέματα εστιάζοντας στη διάγνωση, θεραπεία και παρακολούθηση της πορείας του ασθενούς, με στόχο την επίλυση των πιο δύσκολων προκλήσεων της σύγχρονης ιατρικής. Απώτερος σκοπός είναι η δημιουργία ενός νέου προτύπου νανοϊατρικής με υψηλό αντίκτυπο στη δημόσια υγεία βελτιώνοντας τις επεμβατικές διαγνωστικές και θεραπευτικές στρατηγικές οι οποίες θα μπορούσαν να συνεισφέρουν αποτελεσματικά σε αναδυόμενες έννοιες στο υπερ-επιστημονικό πεδίο της εξατομικευμένης ιατρικής. Το συνέδριο τελούσε υπό την αιγίδα του Προέδρου της Βουλής των Αντιπροσώπων, κ. Γιαννάκη Ομήρου.



3) Εβδομάδας Ανοικτής Πρόσβασης. (ΦΩΤΟ 3, 4, 5)

Στο πλαίσιο της παγκόσμιας Εβδομάδας Ανοικτής Πρόσβασης (Open Access Week, 21-27 Οκτωβρίου 2013) πραγματοποιήθηκε δημοσιογραφική διάσκεψη από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΤΕΠΑΚ) και τη φαρμακευτική βιομηχανία Remedica. Κατά τη διάσκεψη υπογράφηκε διετές πρόγραμμα οικονομικής στήριξης της Remedica προς τη βιβλιοθήκη του ΤΕΠΑΚ με σκοπό την προώθηση της ανοικτής πρόσβασης. Ουσιαστικά η Remedica έχει αναλάβει τη χρηματοδότηση του ταμείου «Cyprus University of Technology Open Access Author Fund» για τα επόμενα δύο χρόνια. Η Πρύτανης του ΤΕΠΑΚ, καθηγήτρια Ελπίδα Κεραυνού-Παπαηλιού, μεταξύ άλλων ανέφερε ότι με τη δύσκολη οικονομική κρίση που διανύουμε, τέτοιες πρωτοβουλίες αποτελούν σημαντική βοήθεια στα εκπαιδευτικά ιδρύματα.

Η Ανοικτή Πρόσβαση είναι η ελεύθερη, άμεση, διαρκής και απαλλαγμένη από τέλη και τους περισσότερους περιορισμούς πνευματικών δικαιωμάτων διαδικτυακή πρόσβαση σε ψηφιακό ακαδημαϊκό και επιστημονικό περιεχόμενο. Οι αναγνώστες μπορούν να χρησιμοποιούν ελεύθερα το διατιθέμενο υλικό για ερευνητικούς, εκπαιδευτικούς και άλλους σκοπούς.

4) Ραδιομαραθώνιος.

Παρά την οικονομική κρίση οι "Εθελοντές Remedica" συμμετείχαν για 6^η συνεχόμενη χρονιά στις δραστηριότητες που πραγματοποιήθηκαν στα πλαίσια του θεσμού του Ραδιομαραθωνίου. Επιπλέον η εταιρεία ενίσχυσε οικονομικά το πανηγύρι αγάπης.

5) Καταπολέμηση της μαστίγας της πείνας.

Παρά τη δύσκολη χρονιά που διανύει η Κύπρος, η Remedica βρίσκεται δίπλα στους συνανθρώπους μας και σε άλλες χώρες που έχουν ανάγκη. Στα πλαίσια αυτά έχει ενισχύσει με φαρμακευτικά προϊόντα τις ιατροφαρμακευτικές αποστολές του Παγκύπριου Συνδέσμου για Καταπολέμηση της Μαστίγας της Πείνας που πραγματοποιήθηκαν στην Κένυα και την Μαδαγασκάρη.

6) Χορηγία στον Παγκύπριο Σύνδεσμο Καρδιοπαθών. (ΦΩΤΟ 6)

Στα πλαίσια στήριξης των καρδιοπαθών, η Remedica ήταν χορηγός του οδικού εράνου του Παγκύπριου Συνδέσμου Καρδιοπαθών που πραγματοποιήθηκε στην πόλη της Λεμεσού. Οι καρδιοπάθειες αποτελούν και για την Κύπρο τη μαστίγα της εποχής ενώ αποτελούν την πρώτη αιτία θανάτου αφού ένας στους δύο θανάτους οφείλεται στις καρδιοπάθειες. ■

Το αλφαβητάριο της φαρμακευτικής: Συσκευασία Φαρμάκων.



Αν και φαίνεται πως ο σκοπός της συσκευασίας των περισσότερων προϊόντων προς πώληση είναι να ελκύσει τον πελάτη του καταστήματος και ακολούθως να μπερδέψει την προσπάθειά του να το ξεπακετάρει στο σπίτι, η συσκευασία των φαρμάκων έχει ένα πολύ πιο σημαντικό ρόλο. Αποτελείται από δυο στοιχεία, ένα που περιέχει τη φαρμακοτεχνική μορφή (το προϊόν) και ένα κουτάκι στο οποίο μπορούν να χωρέσουν πολλαπλές μονάδες: αυτά ονομάζονται πρωτογενής και δευτερογενής συσκευασία αντιστοίχως. Εκτός από το να παρουσιάζουν στον ασθενή ένα προϊόν που μπορεί να χρησιμοποιεί με άνεση και ασφάλεια, η συσκευασία, ιδιαίτερα η πρωτογενής, χρησιμεύει στην προστασία των φαρμάκων κατά τη χρήση και μεταφορά διατηρώντας έτσι την ποιότητα του προϊόντος από το χρονικό σημείο παραγωγής μέχρι την χορήγηση στον ασθενή. Η επιλογή του υλικού συσκευασίας πρέπει να λαμβάνει υπόψη ότι το δραστικό συστατικό μπορεί να χρειάζεται προστασία από το φως ή την υγρασία ή ακόμα και το οξυγόνο που βρίσκεται στον αέρα, και μπορεί ακόμα να αποτελεί το σύστημα χορήγησης του προϊόντος όπως ένα σπρέι ή μια κρέμα. Αντιθέτως, η δευτερογενής συσκευασία παίζει σημαντικό ρόλο στην ταυτοποίηση του προϊόντος συνεισφέροντας έτσι στην αποφυγή λαθών στη χορήγηση ενώ φέρει επίσης και σημαντικές πληροφορίες ασφαλείας.

Τα περισσότερα φάρμακα κατασκευάζονται ως δισκία (χάπια) ή κάψουλες και αυτά συσκευάζονται καλύτερα είτε σε Στριπ που αποτελείται από συγκολλημένα φύλλα αλουμινίου ή σε μπλίστερς (κυψελίδες) που γίνονται από ένα στρώμα πλαστικού (χλωριούχο πολυβινύλιο (PVC)) το οποίο ακολούθως καλύπτεται από φύλλο αλουμινίου. Ο χώρος στον οποίο θα μπει το δισκίο ή η κάψουλα γίνεται σε εξειδικευμένες μηχανές (Στριπ ή μπλίστερ) με την πίεση του αλουμινίου ή του πλαστικού μέσα από βαθουλώματα (κενά σε ειδικά καλούπια) με το κατάλληλο μέγεθος και σχήμα για να χωρέσει το προϊόν μέσα σ' ένα διπλό στρώμα αλουμινίου ή ενός στρώματος πλαστικού και αλουμινίου. Αυτή η συσκευασία προτιμάται σήμερα για δισκία και κάψουλες γιατί δίνει έξοχη προστασία στο προϊόν και είναι επίσης απρόσβατη για τα παιδιά (child resistant) και δύσκολα παραβιάζεται (tamper resistant). Επίσης, έχουν το πλεονέκτημα ότι ένα μέρος της συσκευασίας μπορεί να είναι διαφανής που μπορεί να βοηθήσει τον ασθενή να προσδιορίσει το φάρμακο οπτικά χωρίς να χρειάζεται να το αφαιρέσει από το δοχείο. Το Στριπ ή μπλίστερ αποκλειστικά από αλουμίνιο (άλου-άλου σε συντομία) προσφέρει την καλύτερη προστασία αλλά έχει το μειονέκτημα ότι είναι μεγάλο. Το μπλίστερ από συνδυασμό PVC και -αλουμίνιο είναι μικρότερο και, ενδεχομένως, το PVC, το οποίο είναι το πιο διάτρητο υλικό, μπορεί να συνδυαστεί με ένα στρώμα PVDC για να δημιουργήσει διπλό στρώμα ή με ένα στρώμα από πολυαιθυλένιο (PE) και ένα στρώμα PVDC για να δημιουργηθεί ένα τριπλό στρώμα που θα παράσχει ακόμα καλύτερη προστασία ενάντια στην υγρασία.

Η πιο παραδοσιακή μορφή περιέκτη (δοχείου), το γυάλινο ή πλαστικό μπουκάλι, το οποίο χρησιμοποιείται για τη συσκευασία αριθμού επιμέρους μονάδων οι οποίες κατά συνέπεια δεν

προστατεύονται η μια από την άλλη, συσκευάζεται σε μια μετρητική μηχανή ή σε μηχανή ζύγισης και στη συνέχεια κλείνει με την εφαρμογή πώματος. Μια ετικεταριστική μηχανή στη συνέχεια κολλά μια ετικέτα σε κάθε μπουκάλι η οποία περιέχει σημαντικές πληροφορίες. Ωστόσο, καθιστώντας τα αυτά αδύνατα να παραβιαστούν, συχνά δημιουργεί προβλήματα στην αφαίρεση από ηλικιωμένους ασθενείς. Ως αποτέλεσμα, μπαίνουν συχνά στον πειρασμό να αφίσουν ανοικτό το δοχείο μεταξύ δόσεων, και αυτό θέτει σε κίνδυνο όχι μόνο την ποιότητα του προϊόντος αλλά και την ασφάλεια των μικρών παιδιών. Τα πώματα κατασκευάζονται συνήθως από πολυπροπυλένιο με επικάλυψη PE που, εκτός του ότι βοηθά στο να αποφεύγεται η διαρροή, σταματά επίσης και την είσοδο αερίων και υγρασίας, που μπορεί να επιφέρει επιζήμιες αλλαγές στην ποιότητα του προϊόντος. Τα γυάλινα μπουκάλια, τα οποία μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθούν και σιρόπια σε στερεή μορφή (σκόνη) που πρέπει να συγκροτηθούν με νερό πριν τη χορήγηση (συνήθως αντιβιοτικά φάρμακα για παιδιά) καθώς και υγρά παρασκευάσματα, μπορούν να κατασκευαστούν από βιοριπριτικό γυαλί ή γυαλί νατρασβέστου, με το πρώτο να είναι υψηλότερης ποιότητας και να χρησιμοποιείται όταν το περιεχόμενο είναι πιθανόν να παρουσιάσει αστάθεια στην αποθήκευση. Αυτό το υψηλής ποιότητας γυαλί εκλύει λιγότερα από τα συστατικά του στο φάρμακο που, αν η δραστική ουσία είναι ευαίσθητη σε κάποιο από αυτά, θα μπορούσε να της προκαλέσει διάσπαση. Λόγω της ύπαρξης νερού, τα υγρά προϊόντα συχνά έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής από δισκία που είναι ουσιαστικά ξηρά και κατά συνέπεια να παρουσιάζουν λιγότερα προβλήματα συσκευασίας. Τα ξηρά προϊόντα

(σε μορφή σκόνης) γεμίζονται σε γυάλινα μπουκάλια από μια γεμιστική μηχανή τύπου «άουγκερ». Τα υγρά προϊόντα γεμίζονται σε γυάλινα μπουκάλια σε μια γεμιστική μηχανή υγρών, η οποία μπορεί να έχει πολλαπλά κεφάλια για αυξημένη παραγωγή. Και στις δύο περιπτώσεις τα μπουκάλια στη συνέχεια περνούν από μια μηχανή που τοποθετεί το βιδωτό καπάκι περιστρέφοντας το και εφαρμόζοντας μια συγκεκριμένη πίεση προς τα κάτω. Ακολούθως εφαρμόζεται μια ετικέτα στο κάθε μπουκάλι ως ανωτέρω.

Υψηλής ποιότητας γυαλί χρησιμοποιείται επίσης για ενέσιμα (παρεντερικά προϊόντα) δεδομένου ότι μπορεί να είναι απαραίτητο να αντέχει στις καταπονήσεις της θερμικής αποστείρωσης. Τα προϊόντα αυτά είναι συχνά εφοδιασμένα με ένα φυσικό ή συνθετικό ελαστικό πώμα που συγκρατείται με ένα δαχτυλίδι αλουμινίου: η διευθέτηση αυτή επιτρέπει τη βελόνα (σύριγγα) να το διαπεράσει και να αποσυρθεί διαδοχικά ένας αριθμός δόσεων με την επανασφράγιση του πώματος μετά από κάθε τέτοια ενέργεια απόσυρσης.

Ημι-στερεές φαρμακοτεχνικές μορφές όπως κρέμες και αλοιφές συσκευάζονται σε μεταλλικά σωληνάρια που παρέχονται από τον κατασκευαστή με το ένα άκρο ανοικτό, ενώ το άλλο είναι συνήθως σφραγισμένο και έχει ένα βιδωτό καπάκι με μια ακίδα που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να διαπεράσει τη σφράγιση ώστε να μπορεί το προϊόν να χορηγηθεί. Το περιεχόμενο γεμίζεται σε μια γεμιστική γραμμή στο αναποδογυρισμένο σωληνάριο από το κάτω άνοιγμα που στη συνέχεια σφραγίζεται με διαδοχικές διπλώσεις και μετά του γίνεται ένα «τσάκισμα» για καλύτερη σφράγιση. Λεπτές

μεταλλικές λαμαρίνες είναι πολύ κατάλληλες για τη διαδικασία αυτή και επίσης να έχουν το πλεονέκτημα ότι όταν το σωληνάριο πιέζεται για να αποβάλει το περιεχόμενο, δεν επιστρέφει στο αρχικό του σχήμα καθιστώντας έτσι πιο εύκολη την εξαγωγή ολόκληρου του περιεχομένου χωρίς εισρόφηση αέρα στο σωληνάριο. Το μέταλλο είναι επίσης ιδανικό, δεδομένου ότι προσφέρει ένα υψηλό επίπεδο προστασίας στο περιεχόμενο, λόγω του υψηλού βαθμού στεγανότητας του. Η εσωτερική επιφάνεια του σωλήνα μπορεί να βαφτεί με ρητίνες αν υπάρχει κίνδυνος το περιεχόμενο να αντιδράσει με το μέταλλο, και το εξωτερικό μπορεί να επιστρωθεί με χρώμα το οποίο στη συνέχεια να τυπωθεί.

Μέταλλο (κυρίως αλουμίνιο) μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την παραγωγή δοχείων για αεροζόλ και σπρέι που παράγονται ως διαλύματα ή εναιωρήματα σε υγροποιημένα αέρια και να γεμιστούν σε εξειδικευμένες μηχανές πλήρωσης όπου ακολούθως τους γίνεται ένα «τσάκισμα» για καλύτερη σφράγιση. Επειδή αυτά τα δοχεία είναι υπό πίεση, τα τοιχώματά τους πρέπει να είναι παχύτερα. Οι βαλβίδες που χρησιμοποιούνται για τη μέτρηση και παράδοση της δόσης είναι επίσης φτιαγμένα από αλουμίνιο με άλλα εξαρτήματα να είναι κατασκευασμένα από πλαστικό, ενώ οι σφραγίδες είναι καουτσούκ.

Η δευτεροβάθμια συσκευασία ή το κουτάκι λιανικής πώλησης είναι φτιαγμένο από χαρτόνι και πρέπει να είναι αρκετά μεγάλο για να χωρεί το προϊόν ενώ οποιαδήποτε συσκευή χορήγησης, όπως κουτάλι, καθώς επίσης και το δελτίο πληροφοριών. Το προϊόν στην πρωτογενή του συσκευασία εισάγεται στη

δευτεροβάθμια συσκευασία με τη χρήση ειδικών μηχανών που είναι συνήθως εγκαταστημένες απευθείας μετά τις μηχανές πρωτογενής συσκευασίας.

Σήμερα υπάρχουν πολλοί κανόνες που, μεταξύ των άλλων διατάξεων, καθιστούν υποχρεωτική για την πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια συσκευασία να περιέχουν συγκεκριμένες πληροφορίες σχετικά με το προϊόν όπως αριθμό παρτίδας και ημερομηνία λήξης. Στη δευτεροβάθμια συσκευασία, είναι επίσης υποχρεωτικό στην Ευρωπαϊκή Ένωση να φέρουν έναν κωδικό μήτρας δεδομένων (δείτε το ενημερωτικό δελτίο της Remedica αρ. 12 για περισσότερες λεπτομέρειες) που είναι βασικά ένας συνδυασμός από μαύρα και άσπρα τετράγωνα που περιέχουν συγκεκριμένες πληροφορίες για το προϊόν και τη συγκεκριμένη παρτίδα, σε κρυπτογραφημένη μορφή. Ορισμένες χώρες έχουν επίσης πρόσθετες απαιτήσεις όπως η εφαρμογή βινιέτας ή «bollini», που είναι μια ετικέτα που χρησιμοποιείται για την παρακολούθηση των συνταγών από κρατικά συστήματα υγείας.

Σε πολλές περιπτώσεις, τα κουτάκια περνούν στη συνέχεια μέσα από ένα μηχανήμα που τα τυλίγει σε δέσμες π.χ. δεκάδες (ή όποια άλλη διαμόρφωση είναι επιθυμητή) προκειμένου να διευκολύνουν την καταμέτρηση και τον χειρισμό.

Τέλος, προκειμένου να προστατευθεί το προϊόν κατά τη μεταφορά και να διευκολυνθεί ο χειρισμός, τα κουτάκια ή οι δέσμες τοποθετούνται σε κιβώτια από κυματοειδές χαρτόνι που στη συνέχεια περνούν πάνω σε ένα άλλο μηχανήμα όπου σφραγίζονται και μετά τυλίγονται με ένα άκαμπτο πλαστικό μαντά που εμποδίζει το κιβώτιο από το να ανοιχτεί μερικώς ή να παραβιαστεί. Με όλα αυτά τα μέσα, διασφαλίζεται ότι το προϊόν που λαμβάνει ο ασθενής είναι καλής ποιότητας, ασφαλές και αποτελεσματικό. ■

Οι Άνθρωποι μας

Σ' αυτό το τεύχος σας παρουσιάζουμε το Λειτουργό Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος κ. Σοφιανό Κυριακίδη.

Μετά τη διεκπεραίωση των σπουδών του στην Επιστήμη του Περιβάλλοντος στο Πανεπιστήμιο Αιγαίου, συνέχισε την ακαδημαϊκή του εκπαίδευση στο Πανεπιστήμιο του Σάρεϋ όπου απέκτησε Μεταπτυχιακό Δίπλωμα στην Αειφόρο Ανάπτυξη. Με το πέρας της βιομηχανικής κατάρτισης του σε ηγετική Βρετανική βιομηχανία τροφίμων, επέστρεψε στην Κύπρο όπου εργάστηκε ως ερευνητής σε Περιβαλλοντικό Μη Κυβερνητικό Οργανισμό.

Λίγο αργότερα, εντάχθηκε στη Remedica ως Λειτουργός Ασφάλειας, Υγείας και Περιβάλλοντος. Κατά τη προσφορά του στη Remedica απέκτησε το Διεθνές Γενικό Πιστοποιητικό στην Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία από το Εθνικό Εξεταστικό Συμβούλιο στην Επαγγελματική Ασφάλεια και Υγεία του Ηνωμένου Βασιλείου. Ο διορισμός του ως

Λειτουργός Ασφάλειας και Υγείας έχει εγκριθεί από το Τμήμα Επιθεώρησης Εργασίας του Υπουργείου Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων. Ο Σοφιανός έχει δημοσιεύσει ένα σημαντικό αριθμό άρθρων στις μεγαλύτερες σε κυκλοφορία εφημερίδες της Κύπρου. Έχει αποτελέσει μέλος συγγραφικής ομάδας σε έκδοση χάραξης πολιτικής η οποία είχε επιχορηγηθεί από την Ευρωπαϊκή Επιτροπή.

Επιπλέον, έχει παρακολουθήσει μεγάλο αριθμό σεμιναρίων επαγγελματικής ασφάλειας και υγείας, και είναι μέλος του Κυπριακού Ιδρύματος Προστασίας του Περιβάλλοντος *Terra Cypria*, του Πτηνολογικού Συνδέσμου και του Συνδέσμου Ασφάλειας και Υγείας Κύπρου. ■



Προϊόντα μας: Bralix®

Τα δισκία Bralix® περιέχουν τα ενεργά συστατικά χλωροδιαζεποξείδη και βρωμιούχο κλιδίνιο.

Η υδροχλωρική χλωροδιαζεποξείδη είναι ένας ευέλικτος, θεραπευτικός παράγοντας με αποδεδειγμένη αξία για την ανακούφιση από το άγχος και την ένταση. Ενδείκνυται, όταν το άγχος, η ένταση ή η ανησυχία είναι σημαντικά στοιχεία του κλινικού προφίλ.

Το βρωμιούχο κλιδίνιο είναι ένας συνθετικός αντιχολινεργικός παράγοντας ο οποίος έχει αποδειχθεί σε πειραματικές και κλινικές μελέτες ότι έχει μια έντονη αντισπασμωδική και αντί-εκκριτική δράση στο γαστρεντερικό σωλήνα.

Η χλωροδιαζεποξείδη είναι μια καλά ανεκτή βενζοδιαζεπίνη.

Στο φαρμακολογικό επίπεδο, οι ιδιότητές της είναι εκείνες της κατηγορίας των βενζοδιαζεπινών:

- Μείωση του άγχους και της επιθετικότητας.¹
- Καταστολή και επαγωγή ύπνου.¹
- Μείωση του μυϊκού τόνου και του συντονισμού.¹

- Σπασμολυτική δράση.¹
- Αμνησία γεγονότων κατά τη διάρκεια της δράσης.¹

Οι επιδράσεις αυτές συνδέονται με μια συγκεκριμένη δράση αγωνιστή σε κεντρικό υποδοχέα που αποτελούν μέρος του «GABA-OMEGA υποδοχέα μακρομορίων» σύμπλοκο (γνωστό επίσης ως BZ1 και BZ2) διαμορφώνοντας το άνοιγμα του διαύλου χλωρίου.²

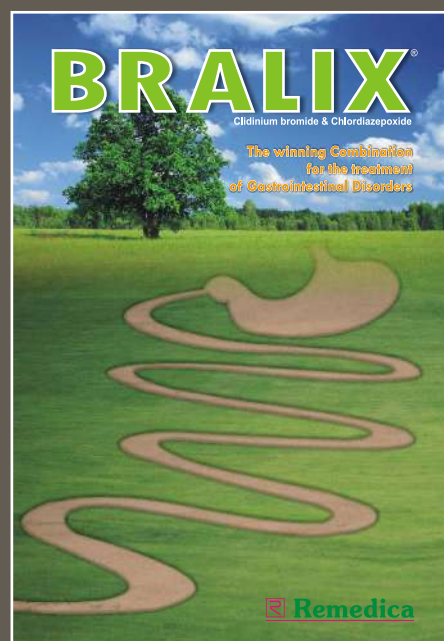
Εθισμός μπορεί να παρατηρηθεί σε ζώα και ανθρώπους.²

Το Bralix® ενδείκνυται για τη συμπτωματική θεραπεία σοβαρού και / ή δυσβάστακτων συμπτωμάτων άγχους που συνοδεύονται από διαταραχές στη λειτουργία του πεπτικού συστήματος με ένα σπασμωδικό στοιχείο.²

Το Bralix® είναι διαθέσιμο σε 7.5mg επικαλυμμένα με ζάχαρη δισκία. Κάθε δισκίο επικαλυμμένο με ζάχαρη περιέχει 2.5mg βρωμιούχο κλιδίνιο και 5mg χλωροδιαζεποξείδη. ■

Βιβλιογραφία:

1. Data on File.
2. Rang HP, Dale MM, Ritter JM, Moore PK. Pharmacology. 5th ed. Edinburgh: Churchill Livingstone; 2003.





Remedica is pleased to announce the
Pattihis Family Scholarship

**for the MSc Management degree in the department of
Management Science and Innovation at
University College London (UCL).**

**As well as covering the fees totalling £14,250, the Scholarship includes
an offer of employment with Remedica
(subject to successful completion of the degree).**

Applications:

Interested candidates should visit the following web pages:

www.ucl.ac.uk/msi/study/msc-management/scholarships

www.ucl.ac.uk/msi/study/msc-management/how-to-apply

It is strongly recommended that applications for admission are submitted
no later than four weeks before the scholarship deadline of 1st April 2014.

Remedica is a European-based (Cyprus) group specialising in the development,
production and marketing of high quality, safe and efficacious pharmaceutical
products and is dedicated towards a healthier world.

Remedica's 450+ products are marketed in over 100 countries
(Europe, Asia, Africa, Australasia, South America, and North America).

