

# Newsletter 35

Σεπτέμβριος 2016

## Περιεχόμενα

Καλωσορίσατε.

Η Remedica ανά το Παγκόσμιο.

Το Αλφαβητάριο της Φαρμακευτικής.

Οι Άνθρωποι μας.

Περιβαλλοντικά Θέματα.

Θέματα Υγείας.

Προϊόντα μας.

Τα Νέα μας.

Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη.

Ματιά στην Κύπρο.

## Καλωσορίσατε

Καλωσορίσατε στο 35<sup>ο</sup> τεύχος του Ενημερωτικού μας Δελτίου στο οποίο παρουσιάζουμε τους συνεργάτες μας στην Λιβύη, το Βοηθό Γενικό Διευθυντή μας και τα νέα μας προϊόντα Azipron® και Cencipral®.

Στα Περιβαλλοντικά Θέματα αναφερόμαστε στους αποτεφρωτήρες, στα Θέματα Υγείας αναφερόμαστε στη λήψη φαρμάκων κατά την εγκυμοσύνη και συνεχίζουμε με το Αλφαβητάριο της Φαρμακευτικής με την επεξήγηση των όρων «δοκιμές σταθερότητας» και «διάρκεια ζωής».

Στο θέμα της Κοινωνικής Ευθύνης έχουμε την αιμοδοσία μας και την οικονομική ενίσχυση προς το Καραϊσκάκειο Ίδρυμα ενώ στα Νέα μας αναφερόμαστε στην ολοκλήρωση της συμφωνίας με την Ascendis Health.

Τέλος εξερευνούμε τις γεύσεις της Κύπρου. ■

Χαράλαμπος Παττίχης  
Ανώτατος Εκτελεστικός Διευθυντής  
Συγκροτήματος Remedica

## Η Remedica ανά το Παγκόσμιο: DONIA ALSSAHA Ltd, Λιβύη



Η Λιβύη είναι χώρα της Βόρειας Αφρικής, που βρέχεται βόρεια από τη Μεσόγειο Θάλασσα, συνορεύει στα ανατολικά με την Αίγυπτο, νοτιοανατολικά με το

Σουδάν, στα νότια με το Τσαντ και το Νίγηρα και στα δυτικά με την Αλγερία και την Τυνησία. Το μεγαλύτερο μέρος της χώρας καλύπτεται από τη Λιβυκή έρημο και το κλίμα στο εσωτερικό της είναι θερμό και ξηρό. Στα παράλια της χώρας οι κλιματικές συνθήκες μετριάζονται από την επίδραση της Μεσογείου καθώς το κλίμα είναι μεσογειακό και κάπως θερμότερο από το συνηθισμένο. Με έκταση 1.8 εκ km<sup>2</sup>, η Λιβύη είναι η τέταρτη μεγαλύτερη χώρα της Αφρικής και η 16<sup>η</sup> μεγαλύτερη στον κόσμο, με ένα σχετικά μικρό πληθυσμό (6,5 εκατομμύρια). Διαθέτει 22 διαμερίσματα και οι επτά μεγαλύτερες πόλεις είναι η Τρίπολη, Βεγγάζη, Αλ Μπάυντα, Μισράτα, Ντέρνα, Σύρτη και Σάμπχα. Η Τρίπολη είναι η μεγαλύτερη πόλη και η πρωτεύουσα της Λιβύης και βρίσκεται στα δυτικά της χώρας, ενώ κατοικείται από πάνω από ένα εκατομμύριο πολίτες.

Η Λιβύη εντάχθηκε στον ΟΠΕΚ το 1962, έχει τα μεγαλύτερα αποθεματικά αποθέματα πετρελαίου στην Αφρική ενώ είναι η ένατη μεγαλύτερη στον κόσμο. Τα εν λόγω αποθέματα αντιπροσωπεύουν περισσότερο από το 80% του ακαθάριστου εγχώριου προϊόντος (ΑΕΠ), πάνω από το 75% των κρατικών εσόδων και το 97% των εξαγωγών.

Παρόλο που οι υπηρεσίες υγείας είναι δωρεάν για όλους τους πολίτες, περισσότερο από το 20% των δαπανών υγείας προέρχονται από ιδιωτικές δαπάνες που καταβάλλονται για την ιδιωτική περίθαλψη, είτε στη Λιβύη ή στο εξωτερικό. Λόγω των ένοπλων συγκρούσεων και της πολιτικής αστάθειας της χώρας, το σύστημα υγείας έχει επιδεινωθεί σε σημείο κατάρρευσης, οδηγώντας σε αύξηση σοβαρών ασθενειών.

Η Remedica εξάγει τα προϊόντα της στη Λιβύη μέσω της Donia Alssaha, μιας κορυφαίας εταιρείας εισαγωγής και διανομής φαρμακευτικών προϊόντων και ιατρικού εξοπλισμού. Η εταιρεία ιδρύθηκε το 2003 και ξεκίνησε τη συνεργασία της με την Remedica ένα χρόνο αργότερα.

Παρά το γεγονός ότι είναι σχετικά νέα εταιρεία, η Donia Alssaha έχει αναπτύξει γραφεία στις περισσότερες από τις μεγάλες πόλεις της χώρας, συμπεριλαμβανομένων της Τρίπολης, της Βεγγάζης, της Σάμπχα, της Μισράτα, της Ζλίεν και της Ζαουίγια.

Η Donia Alssaha έχει πετύχει στην οικοδόμηση αποτελεσματικών και επαγγελματικών σχέσεων με τα δημόσια νοσοκομεία, τις ιδιωτικές κλινικές, τα φαρμακεία και τους χονδρέμπορους οι οποίοι εύκολα προωθούν και διανέμουν τα προϊόντα της Remedica. Η εταιρεία διαθέτει ένα άρτια καταρτισμένο και έμπειρο ανθρώπινο δυναμικό αποτελούμενο από επαγγελματίες ιατρικούς επισκέπτες και πωλητές. Με ξεκάθαρο όραμα και αποστολή και μαζί με τα καλά οργανωμένα τμήματα έχει μια αποτελεσματική υπηρεσία διανομής σε διάφορες περιοχές της Λιβύης. Η κύρια στρατηγική της εταιρείας είναι να συνεργάζεται με ευρωπαϊκές εταιρείες και κατασκευαστές και να εισάγει υψηλής ποιότητας και αποτελεσματικότητας προϊόντα για την αγορά της Λιβύης, να ικανοποιήσει τις ανάγκες των συνεργατών και των πελατών της, ενώ παράλληλα να διασφαλίζει την εμπορική βιωσιμότητα της εταιρείας.

Στόχος της Donia Alssaha είναι να ολοκληρώσει την αποστολή της εστιάζοντας στις υγιείς εταιρικές σχέσεις με την κυβέρνηση και τους πελάτες στον ιδιωτικό τομέα. Επιπλέον, θέλει να ενισχύσει τη θέση της ως μια βιώσιμη επιχείρηση μέσα από συνεργασίες με περισσότερους διεθνείς εταίρους. Το χαρτοφυλάκιο της Donia Alssaha περιλαμβάνει περισσότερα από 130 προϊόντα καλύπτοντας αρκετές θεραπευτικές κατηγορίες προϊόντων όπως αντιβιοτικά, αναλγητικά, προϊόντα για το πεπτικό σύστημα και κεντρικό νευρικό σύστημα, οφθαλμολογικά και ενέσιμα. ■



# Το Αλφαβητάριο της Φαρμακευτικής:

## Μελέτες Σταθερότητας και Διάρκεια ζωής

Ακριβώς όπως πολλά πράγματα και στοιχεία που τρώμε και πίνουμε, τα φάρμακα σχεδιάζονται ώστε να διατηρούν την ισχύ και καθαρότητα τους σε όλη τη διάρκεια ζωής τους που, αναλόγως της μορφής του προϊόντος, συνήθως δεν θα υπερβεί τα πέντε έτη. Η ημερομηνία λήξης του προϊόντος πρέπει να δηλώνεται στην πρωτοβάθμια και δευτεροβάθμια συσκευασία και αυτή επίσης πρέπει να φέρει τις συνθήκες στις οποίες θα πρέπει να φυλάσσεται. Προφανώς, ο κατασκευαστής σχεδιάζει να αναπτύξει ένα σταθερό φαρμακευτικό προϊόν, αλλά αυτό μπορεί να επιβεβαιωθεί μόνο με την τοποθέτηση δειγμάτων σε μακράς διάρκειας (Long-Term) και επιταχυνόμενη (Accelerated) φύλαξη, υπό αυστηρά ελεγχόμενες συνθήκες και την αξιολόγηση της ποιότητας του προϊόντος σε προκαθορισμένα χρονικά διαστήματα.

Οι μελέτες σταθερότητας ενός φαρμάκου ξεκινούν αμέσως με την ανάπτυξη μιας νέας δραστικής ουσίας, γιατί είναι απαραίτητο να προσδιοριστούν οι τρόποι με τους οποίους μπορεί η δραστική να διασπαστεί λόγω χημικών, φυσικών ή μικροβιολογικών επιδράσεων. Η κατανόηση όλων των μηχανισμών που μπορούν να επηρεάσουν ένα μόριο χρησιμοποιείται από τον ερευνητή για την παραγωγή ενός φαρμάκου ελπίζοντας ότι θα έχει μια χρήσιμη διάρκεια ζωής. Σε αυτό το στάδιο θα αναπτυχθεί μια μέθοδος ανάλυσης που να μπορεί να αποδεικνύει την σταθερότητα του προϊόντος, ανιχνεύοντας τα προϊόντα αποδόμησης του και που θα χρησιμοποιηθεί σε ολόκληρο τον επακόλουθο έλεγχο όλων των μορφών δοσολογίας που θα παραχθούν. Αν κανένας από αυτούς τους στόχους δεν μπορεί να επιτευχθεί, τότε η νέα χημική ουσία θα απορριφθεί σε αυτή τη φάση και μια εναλλακτική, πιο κατάλληλη θα επιδιωχθεί.



25°C

Όταν η συνταγή (φόρμουλα) έχει οριστικοποιηθεί τότε πρέπει να διεξαχθούν μακράς-διάρκειας (Long-Term) και επιταχυνόμενες (Accelerated) μελέτες σταθερότητας πάνω στο προϊόν που θα διατεθεί στην αγορά, το οποίο πρέπει να συσκευαστεί με τον ίδιο τρόπο όπως θα μεταφερθεί και παραδοθεί στον ασθενή. Υπάρχουν αυστηρές απαιτήσεις ως προς τον τρόπο που θα γίνουν αυτές οι μελέτες. Ακόμα και ο προσανατολισμός των δειγμάτων στο χώρο αποθήκευσης λαμβάνεται υπόψη σε ορισμένα προϊόντα όπως στα υγρά, πχ τα σιρόπια, όπου τα μπουκάλια είναι εφοδιασμένα με βιδωτά καπάκια και που πρέπει να αποδειχθεί ότι δεν γίνεται οποιαδήποτε αλληλεπίδραση με άλλα μέρη της συσκευασίας. Δείγματα από τρεις διαφορετικές παρτίδες σε κλίμακα παραγωγής (ή τουλάχιστον παρτίδες μεγέθους όπου έχουν

χρησιμοποιηθεί μηχανήματα κλίμακας παραγωγής) πρέπει να τεθούν σε δοκιμασία σταθερότητας και δείγματα να αφαιρούνται για δοκιμή κάθε τρεις μήνες κατά το πρώτο έτος, κάθε έξι μήνες κατά το δεύτερο έτος και ακολούθως ετήσια μέχρι την λήξη της προτεινόμενης διάρκειας ζωής που θα απαιτηθεί για το προϊόν. Για τις επιταχυνόμενες συνθήκες, πρέπει να λαμβάνονται δείγματα για δοκιμή τουλάχιστον μετά από τρεις και έξι μήνες φύλαξης. Αυτό απαιτεί από τον παρασκευαστή να εγκαταστήσει μεγάλα δωμάτια ή θαλάμους με ειδικά ελεγχόμενες περιβαλλοντικές συνθήκες για να διασφαλιστεί η σωστή φύλαξη των δειγμάτων. Οι εγκαταστάσεις αυτές πρέπει να ελέγχονται συνεχώς για τα επίπεδα θερμοκρασίας και υγρασίας και είναι φανερό πως οι μελέτες σταθερότητας αποτελούν ένα δαπανηρό μέρος της διαδικασίας παραγωγής που κανείς δεν θα ήθελε να επαναλάβει ως αποτέλεσμα οποιουδήποτε λάθους.

Τα φάρμακα χρησιμοποιούνται στις περισσότερες περιοχές του κόσμου κάτι που προφανώς σημαίνει ότι οι κλιματολογικές συνθήκες στις οποίες θα εκτεθούν τόσο κατά τη μεταφορά όσο και στη χρήση θα διαφέρουν. Η Διεθνής Διάσκεψη για την Εναρμόνιση (ICH) και ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας έχουν καθορίσει τις συνθήκες που απαιτούνται σε διάφορες ζώνες του κόσμου και τις απαιτούμενες συνθήκες που πρέπει να χρησιμοποιηθούν για τον έλεγχο της σταθερότητας φαρμακευτικών προϊόντων για την κάθε ζώνη στην αγορά της οποίας πρόκειται να διατεθούν. Αυτά αναφέρονται στον παρακάτω πίνακα.

ΚΛΙΜΑΤΙΚΗ ΖΩΝΗ	ΠΕΡΙΓΡΑΦΗ	ΣΥΝΘΗΚΕΣ ΕΛΕΓΧΟΥ	
		ΘΕΡΜΟΚΡΑΣΙΑ / °C	ΣΧΕΤΙΚΗ ΥΓΡΑΣΙΑ / %
I	Εύκρατη ζώνη	21	45
II	Μεσογειακή / υποτροπική ζώνη	25	60
III	Θερμή ξηρή ζώνη	30	35
IVA	Θερμή υγρή ζώνη	30	65
IVB	Θερμή και πολύ υγρή ζώνη	30	75

Είναι κατανοητό ότι οι κατασκευαστές θα επιθυμούν να διασφαλίσουν ότι έχουν δεδομένα από μελέτες σταθερότητας που θα τους επιτρέψουν να κυκλοφορήσουν το προϊόν τους σε όσο το δυνατόν περισσότερες ζώνες. Εντούτοις, είναι επιτρεπτό να διατεθεί στην αγορά χώρας στη Ζώνη Ι ένα προϊόν που έχει αποδειχθεί σταθερό σε συνθήκες της Ζώνης II. Μελέτες σταθερότητας που περιλαμβάνουν τη χρήση της Ζώνης II σε συνδυασμό με τη Ζώνη IVA και IVB είναι ίσως αυτό που χρησιμοποιείται πιο συχνά και επιτρέπει την εμπορία του προϊόντος στις περισσότερες περιοχές του κόσμου. Οι συνθήκες που χρησιμοποιούνται για τις επιταχυνόμενες δοκιμές είναι θερμοκρασία 40° C και 75% σχετική υγρασία και αποσκοπούν στο να επισπεύσουν τυχόν χημική αποδόμηση ή φυσική αλλοίωση της φαρμακευτικής ουσίας που μπορεί να προκύψει από την βραχυπρόθεσμη έκθεσή της σε θερμοκρασία ή υγρασία εκτός των συνθηκών φύλαξης που συνιστώνται. Αυτές οι ακραίες συνθήκες μπορεί να προκύψουν κατά τη διάρκεια μεταφοράς του προϊόντος.

Είναι επίσης αναγκαίο να διεξαχθούν μελέτες σταθερότητας υπό ελεγχόμενη έκθεση στο φως για να καθοριστεί αν αυτό θα είναι μια πιθανή πηγή αποδόμησης. Αν διαπιστωθεί τέτοια περίπτωση, τότε το προϊόν θα πρέπει να συσκευάζεται κατά τρόπον ώστε να προστατεύεται από το φως.

Μερικά υγρά προϊόντα θα πρέπει να αποθηκεύονται σε ψυγεία ή ακόμη και σε καταψύκτες. Στην περίπτωση αυτή, είναι μερικές φορές αναγκαίο να διεξαχθούν μελέτες όπου το προϊόν υποβάλλεται σε θερμοκρασίες που εναλλάσσονται μεταξύ υψηλής και χαμηλής. Τα προϊόντα αυτά πρέπει να είναι σε θέση να αντέξουν τέτοιες διακυμάνσεις στη θερμοκρασία, δεδομένου ότι αυτές μπορούν να προκύψουν κατά τη μεταφορά τους. Τα ενέσιμα είναι καλά παραδείγματα αυτού του τύπου προϊόντος ακόμη και αν αυτά έχουν ανασυσταθεί από ξηρές σκόνες πριν από τη χορήγηση, ο κατασκευαστής πρέπει να πραγματοποιήσει μελέτες για να αποδείξει πόσο καιρό η ένεση μπορεί να φυλαχθεί σε θερμοκρασία δωματίου και να εξακολουθεί να είναι ασφαλής για χορήγηση στον ασθενή.

Μόλις οι μελέτες σταθερότητας ολοκληρωθούν, ο κατασκευαστής θα καθορίσει τη διάρκεια ζωής του προϊόντος. Αν και το περιεχόμενο του ενεργού συστατικού επιτρέπεται να κατεβεί στο 90% της επισημασμένης δραστηριότητας στο τέλος της διάρκειας ζωής του προϊόντος, τα περισσότερα νέα φάρμακα είναι πολύ καλύτερα από αυτό. Με τη σωστή χρήση στατιστικής ανάλυσης στα δεδομένα σταθερότητας η διάρκεια ζωής του προϊόντος μπορεί να υπολογιστεί με υψηλό βαθμό αξιοπιστίας.

Τέλος, αυτό το άρθρο έχει επικεντρωθεί στη χρήση της χημικής ανάλυσης για την αξιολόγηση της σταθερότητας του προϊόντος. Ωστόσο, άλλα χαρακτηριστικά του προϊόντος είναι εξίσου σημαντικά και πρέπει να εξετάζονται σε κάθε χρόνο δειγματοληψίας. Για παράδειγμα, αν η περιγραφή του χρώματος του προϊόντος όπως ενός δισκίου (χαπιού) μετά την απελευθέρωση του στην αγορά, έχει βρεθεί να περιέχει τη σωστή ποσότητα του δραστικού συστατικού αλλά έχει αλλάξει χρώμα, τότε θα θεωρείται ως μη ικανοποιητικό, και αυτό θα έχει ως αποτέλεσμα να αποσυρθεί το προϊόν από την αγορά.

Έτσι, η ημερομηνία λήξης ενός φαρμάκου δεν είναι σαν την ημερομηνία «ανάλωση πριν από» στα τρόφιμα. Σηματοδοτεί την ημερομηνία μετά την οποία ένα προϊόν δεν είναι πλέον ασφαλές για χρήση και πρέπει να καταστρέφεται σύμφωνα με τους τοπικούς κανονισμούς υγείας και ασφάλειας. ■

## Οι Άνθρωποι μας

Σε αυτό το τεύχος σας παρουσιάζουμε τον Δρ. Μιχάλη Νεοποτλέμου, Βοηθό Γενικό Διευθυντή.

Ο Δρ. Μιχάλης Νεοποτλέμου είναι ο Βοηθός Γενικός Διευθυντής της Remedica Ltd από την 1<sup>η</sup> Σεπτεμβρίου 2014 και είναι μέλος της Ανώτατης Διεύθυνσης της Εταιρείας. Ακολούθησε σπουδές και μεταπτυχιακές σπουδές με υποτροφία στον κλάδο της Μηχανολογικής Μηχανικής/ Αεροδιαστημικής σε Κύπρο και Ηνωμένο Βασίλειο όπου έλαβε το ανώτερο Εθνικό Δίπλωμα και το πτυχίο «Bachelors in Engineering» με άριστα και άλλες διακρίσεις καθώς και το διδακτορικό του τίτλο «PhD». Ακολούθησε μεταπτυχιακές σπουδές όπου έλαβε με άριστα μεταπτυχιακούς τίτλους (Master Degrees) στη Διοίκηση Επιχειρήσεων, Δημόσια Διοίκηση, Διοίκηση Ανθρώπινου Δυναμικού & Οργανωτικής Συμπεριφοράς και στον έλεγχο Στατιστικής Διαδικασίας. Ο Δρ. Νεοποτλέμου υπήρξε μεταπτυχιακός συνεργάτης της «Rolls Royce Aerospace» στο Ηνωμένο Βασίλειο, όπου είχε την ευκαιρία να συνεργαστεί με εταιρείες και ακαδημαϊκά ιδρύματα εξειδικευμένα στον τομέα δραστηριότητάς του συνεργαζόμενα με οργανισμούς παγκόσμιου βεληνεκούς όπως η NASA.



Εργάστηκε στη Δημόσια Υπηρεσία για πάνω από μια δεκαετία, όπου μέσα από διάφορα συγγράμματα, μελέτες και εκτελεστικό έργο συνέεισε στους τομείς της Βιομηχανίας και της Τεχνολογίας. Διετέλεσε ενεργό μέλος της Διπλωματικής Υπηρεσίας της Δημοκρατίας στην Ευρωπαϊκή Ένωση για έξι έτη ως Διπλωματικός Σύμβουλος Ανταγωνιστικότητας και Ανάπτυξης όπου εκπροσώπησε τη Δημοκρατία από διάφορες θέσεις όπως ομάδες εργασίας του Συμβουλίου, επιτροπολογίες, ομάδες εργασίας υψηλού επιπέδου, ομάδες εργασίας των διευθυντών καθώς και υπουργικές επιτροπές σε ευρωπαϊκό επίπεδο. Κατά τη διάρκεια της Κυπριακής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, διετέλεσε Πρόεδρος διαφόρων Ομάδων εργασίας του Συμβουλίου της ΕΕ και μέσα από τριμερείς διαλόγους με Ευρωπαϊκό Κοινοβούλιο και Ευρωπαϊκή Επιτροπή ολοκλήρωσε αριθμό νομοθετικών φακέλων, μια μη-νομοθετική πράξη και μια Διακυβερνητική Συμφωνία όπως και την υιοθέτηση Συμπερασμάτων του Συμβουλίου της ΕΕ. Έτυχε μεγάλης αναγνώρισης με ποικίλους τρόπους από Ευρωπαϊκούς Οργανισμούς (European Banking Federation, Business Europe, European Consumer Organisation) για την προσφορά του προς τη νομοθετική καλυτέρευση για τους ευρωπαίους καταναλωτές και τις ευρωπαϊκές επιχειρήσεις.

Ο Δρ. Νεοποτλέμου αποκόμισε μεγάλη διαπραγματευτική και οργανωτική ικανότητα και επιτομή αυτής της αναγνώρισης υπήρξε το αίτημα της Ελληνικής Δημοκρατίας για συμπερίληψη του στη διαπραγματευτική ομάδα της Ελληνικής Προεδρίας του Συμβουλίου της Ευρωπαϊκής Ένωσης, όπου διετέλεσε Σύμβουλος σε θέματα Ανταγωνιστικότητας και Ανάπτυξης. Προτού αποχωρήσει από τη Διπλωματική Υπηρεσία, προχώρησε στη συνολογόηση της Εθνικής Στρατηγικής για την έξοδο της Κύπρου από την οικονομική κρίση καθώς και στη συνολογόηση μιας Εθνικής Στρατηγικής για τον Τουρισμό και προχώρησε σε διάφορες ενέργειες για την επίτευξη συνεργασίας με άλλα Κράτη στους τομείς της επιχειρηματικότητας, της τεχνολογίας και της καινοτομίας. ■





# Περιβαλλοντικά θέματα.

## Αποτεφρωτήρες

Η αποτέφρωση διαδραματίζει σημαντικό ρόλο στην διαχείριση αποβλήτων εντός της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Όπως αναφέρει η Ευρωπαϊκή Στατιστική Υπηρεσία, 138 εκατομμύρια τόνοι αποβλήτων που παράχθηκαν από την ΕΕ-28 το 2012, έχουν αποτεφρωθεί. Αυτός ο αριθμός αντιστοιχεί στο 6% του συνόλου των αποβλήτων που παράγονται στα κράτη μέλη της ΕΕ-28. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Υπηρεσία Περιβάλλοντος, ως αποτέφρωση ορίζεται η ελεγχόμενη καύση στερεών, υγρών, ή αερίων αποβλήτων που αποσκοπεί στην παραγωγή αερίων και στερεών υπολειμμάτων που περιέχουν ελάχιστο ή καθόλου καύσιμο υλικό, προκειμένου να μειωθεί ο όγκος των αρχικών αποβλήτων.

Η αρχή λειτουργίας της αποτέφρωσης έγκειται στην οξείδωση των καυσίμων υλικών που περιέχονται στα απορρίμματα. Αυτό επιτυγχάνεται με την παροχή θερμότητας σε ειδικό θάλαμο, έτσι ώστε η θερμοκρασία να αυξηθεί σε τέτοια επίπεδα, που να συμπίπτει με την θερμοκρασία ανάφλεξης των αποβλήτων, με αποτέλεσμα αυτά να αναφλέγονται. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, η διαδικασία της καύσης λαμβάνει χώρα στην αέρια φάση όπου η ενέργεια απελευθερώνεται από τα ίδια τα απόβλητα, με αυτό να οδηγεί σε μια αλυσιδωτή αντίδραση θερμική, με αποτέλεσμα η καύση να αυτοσυντηρείται. Αυτή η απελευθέρωση της ενέργειας καταργεί την ανάγκη για προσθήκη καυσίμου για τη διατήρηση της επιθυμητής θερμοκρασίας.

Αξίζει να σημειωθεί ότι τα στερεά υπολείμματα της διαδικασίας αποτέφρωσης δύναται να χρησιμοποιηθούν ως συμπληρωματικά υλικά σε ένα εύρος κατασκευαστικών εφαρμογών. Για



www.constructionweekonline.com

παράδειγμα, το Τμήμα Περιβάλλοντος, Τροφίμων και Αγροτικών Υποθέσεων του Ηνωμένου Βασιλείου αναφέρει ότι 40,000 τόνοι αποτεφρωμένης στάχτης έχουν χρησιμοποιηθεί στο έργο διεύρυνσης των κόμβων του αυτοκινητόδρομου M25, ο οποίος σχεδόν περιβάλλει την ευρύτερη περιοχή του Λονδίνου. Επιπλέον, η ενέργεια που καταναλώνεται από τη διαδικασία αποτέφρωσης μπορεί επίσης να ανακτηθεί. Ειδικότερα, η θερμότητα που χρησιμοποιείται για τη λειτουργία του αποτεφρωτήρα μπορεί να ανακτηθεί για χρήση περιστροφής ατμοστροβίλων με αποτέλεσμα την παραγωγή ηλεκτρισμού.

Παρά την αξιοσημείωτη συμβολή της στην αντιμετώπιση της ανεξέλεγκτης διάθεσης των αποβλήτων, η τεχνολογία αποτέφρωσης έχει στο παρελθόν επικριθεί ευρέως από τις ΜΚΟ και τις τοπικές κοινωνίες. Η κριτική βασιζόταν κυρίως στην εκπομπή αερίων ρύπων ως υποπροϊόντα της καύσης όπως το μονοξείδιο του άνθρακα, διοξίνες και φουράνια. Όπως παραδέχεται ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Περιβάλλοντος, στο παρελθόν αρκετές μικρής κλίμακας εγκαταστάσεις αποτέφρωσης δεν χρησιμοποιούσαν εξοπλισμό ελέγχου αερίων εκπομπών, με τον εξοπλισμό των μεγάλης κλίμακας εγκαταστάσεων να θεωρείται ανεπαρκής.

Αποσκοπώντας στην εξάλειψη του πιο πάνω μειονεκτήματος, στις 28 Δεκεμβρίου 2000 η ΕΕ έχει θέσει σε εφαρμογή την Οδηγία για την αποτέφρωση των αποβλήτων. Ο σκοπός της εν λόγω Οδηγίας είναι η ρύθμιση των συνθηκών λειτουργίας, των τεχνικών προδιαγραφών, και η θεσμοθέτηση των οριακών τιμών εκπομπής που αφορούν τις μονάδες αποτέφρωσης στην ΕΕ.

Από την εφαρμογή της Οδηγίας για την αποτέφρωση των αποβλήτων, η βιομηχανία της αποτέφρωσης έχει υποστεί ραγδαία τεχνολογική ανάπτυξη. Σύμφωνα με την Ευρωπαϊκή Επιτροπή, μεγάλο μέρος αυτής της αλλαγής έχει διαμορφωθεί από τη νομοθεσία, ειδικά όσο αφορά την μείωση των εκπομπών στην ατμόσφαιρα. Επιπλέον, λόγω της συνεχούς ανάπτυξης, η βιομηχανία της αποτέφρωσης αναπτύσσει συνεχώς οικονομικά αποδοτικές τεχνικές, βελτιώνοντας παράλληλα την περιβαλλοντική απόδοση της. ■



www.reference.com

# Θέματα Υγείας:

## Λήψη φαρμάκων κατά την εγκυμοσύνη

Μια από τις μεγαλύτερες ανησυχίες των εγκύων γυναικών είναι η λήψη φαρμάκων κατά την περίοδο της κύησης και πόσο ασφαλής είναι αυτό για τα έμβρυα. Και όχι άδικα, καθότι στο παρελθόν εμφανίστηκαν περιπτώσεις όπου η λήψη φαρμάκων από έγκυες γυναίκες προκάλεσε είτε επιπλοκές στην γέννα, είτε ανωμαλίες στα γεννηθείσα παιδιά (π.χ. η θαλιδομίδη που προκάλεσε φωκομέλια σε πάνω από 10.000 παιδιά την δεκαετία του 1960)<sup>[1]</sup>.

Ανατρέχοντας σε μια σειρά από φαρμακευτικά προϊόντα, θα διαπιστώσει κάποιος ότι τα πλείστα αναφέρουν είτε ότι θα πρέπει να αποφεύγεται/αντενδύκνεται η χρήση τους κατά την εγκυμοσύνη, είτε θα πρέπει να χρησιμοποιούνται μόνο εφόσον κριθεί από τον θεράπων ιατρό, ότι το όφελος υπερτερεί του κινδύνου.



Αυτό συμβαίνει διότι τα δεδομένα ασφαλείας που υπάρχουν για τον συγκεκριμένο πληθυσμό είναι πολύ περιορισμένα, καθότι το νομικό πλαίσιο είναι αρκετά αυστηρό και αποφεύγεται να γίνονται κλινικές μελέτες φαρμάκων που να συμπεριλαμβάνουν έγκυες γυναίκες (συνήθως οι γυναίκες που βρίσκονται σε αναπαραγωγική ηλικία και λαμβάνουν μέρος σε κλινικές μελέτες, τους χορηγούνται αντισυλληπτικά)<sup>[2]</sup>. Έτσι τα περισσότερα στοιχεία προέρχονται μέσα από τις προ-κλινικές μελέτες που έγιναν σε ζώα ή από την τυχαία ή αναγκαία λήψη των φαρμάκων από τις εγκύους μετά την έγκρισή τους (είτε γιατί δεν γνώριζαν ότι ήταν έγκυες και τα έλαβαν ή είτε διότι ο κίνδυνος που θα δημιουργόταν αν δεν λάμβαναν τα φάρμακα θα ήταν μεγαλύτερος από ότι αν τα λάμβαναν αντίστοιχα).



Συγκεντρώνοντας τα στοιχεία αυτά οι φαρμακευτικές εταιρείες και οι αρμόδιες αρχές φαρμάκων, σταδιακά για κάθε ασθένεια μπορούν να δημιουργήσουν μια εικόνα για το ποιο φάρμακο έχει τις λιγότερες ή καθόλου επιπτώσεις τόσο στην μητέρα όσο και στο παιδί και επομένως να γίνεται χρήση των ασφαλέστερων φαρμάκων κατά την εγκυμοσύνη. Μάλιστα ο Αμερικάνικος FDA έχει δημιουργήσει μια κατηγοριοποίηση για την ασφάλεια των φαρμάκων κατά την εγκυμοσύνη και κάθε φάρμακο φέρει την αντίστοιχη σήμανση (Πίνακας 1).

Είναι λοιπόν εμφανής η ανάγκη, τόσο οι έγκυες γυναίκες όσο και οι επαγγελματίες υγείας να αναφέρουν στις φαρμακευτικές εταιρείες ή/και στις αρμόδιες αρχές, ότι υπήρξε έκθεση σε συγκεκριμένα φάρμακα και ποιο ήταν το αποτέλεσμα, ώστε να εμπλουτίζονται ακόμα περισσότερο οι βάσεις δεδομένων και να υπάρχει κατάληξη σε ακόμη πιο ακριβής συμπεράσματα για την έκθεση των εγκύων γυναικών στα φάρμακα.

Πίνακας 1. Κατηγοριοποίηση φαρμάκων με βάση την ασφάλεια τους κατά την εγκυμοσύνη

Category	Description
Category A	Controlled studies show no risk or find no evidence of harm.
Category B	Animal studies show no risks, but there are no controlled studies on pregnant women.
Category C	Animal studies have shown risk to the fetus, there are no controlled studies in women, or studies in women and animals are not available.
Category D	There is positive evidence of potential fetal risk, but the benefits from use in pregnant women may be acceptable despite the risk (i.e. life threatening condition to mother).
Category X	Studies in animals or human beings have demonstrated fetal abnormalities, or there is evidence of fetal risk. The drug is contraindicated in women who are or may become pregnant.

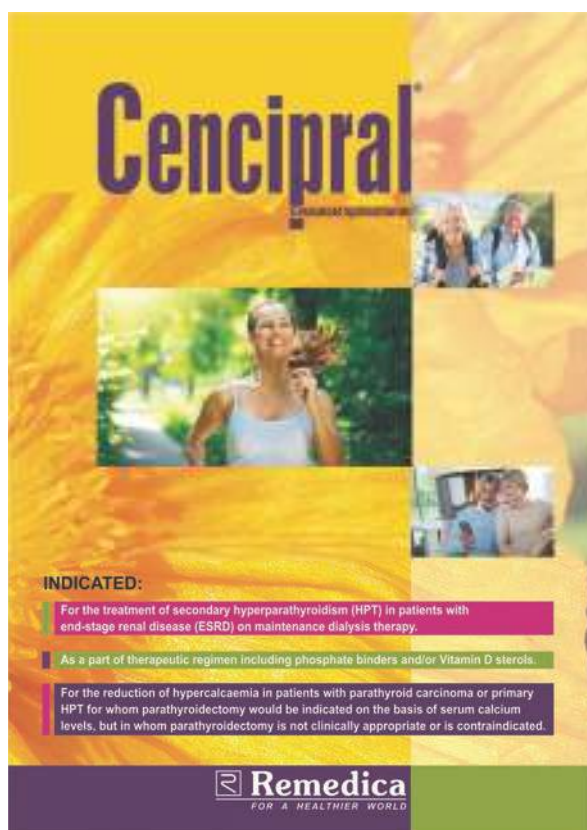
### Βιβλιογραφία

[1] Kim J.H., Scialli A.R. Thalidomide: The tragedy of birth defects and the effective treatment of disease, Toxicological Sciences 2011; 122(1):1-6.

[2] Committee for Medicinal Products for human use (CHMP). Guideline on the exposure to medicinal products during pregnancy: Need for post - authorisation data (EMA/CHMP/313666/2005). London. 2005. ■



## Προϊόντα μας:



### Cencipral® (Cinacalcet)

Πρόσφατα, το φαρμακευτικό προϊόν Cencipral® έχει εγκριθεί από τις φαρμακευτικές υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας της Κύπρου.

Το Cencipral® περιέχει την δραστική ουσία Cinacalcet και ενδείκνυται για:

- την θεραπεία του δευτερογενούς υπερπαραθυροειδισμού (HPT) σε ασθενείς με νεφρική νόσο τελικού σταδίου (ESRD), οι οποίοι υποβάλλονται σε εξωνεφρική κάθαρση, ως θεραπεία συντήρησης.
- ως μέρος ενός θεραπευτικού σχήματος, το οποίο περιλαμβάνει δεσμευτές φωσφόρου ή/και στερόλες βιταμίνης D.
- την μείωση της υπερασβεστιαϊμίας σε ασθενείς με:
  - Καρκίνωμα παραθυροειδούς.
  - Πρωτοπαθή υπερπαραθυροειδισμό για τους οποίους η παραθυροειδεκτομή θα ήταν ενδεδειγμένη, βάσει των επιπέδων του ασβεστίου του ορού, αλλά στους οποίους η παραθυροειδεκτομή δεν είναι κλινικά κατάλληλη ή αντενδείκνυται.

Το Cencipral® είναι διαθέσιμο στις δυνάμεις των 30mg, 60mg και 90mg δισκίων επικαλυμμένων με λεπτό υμένιο.

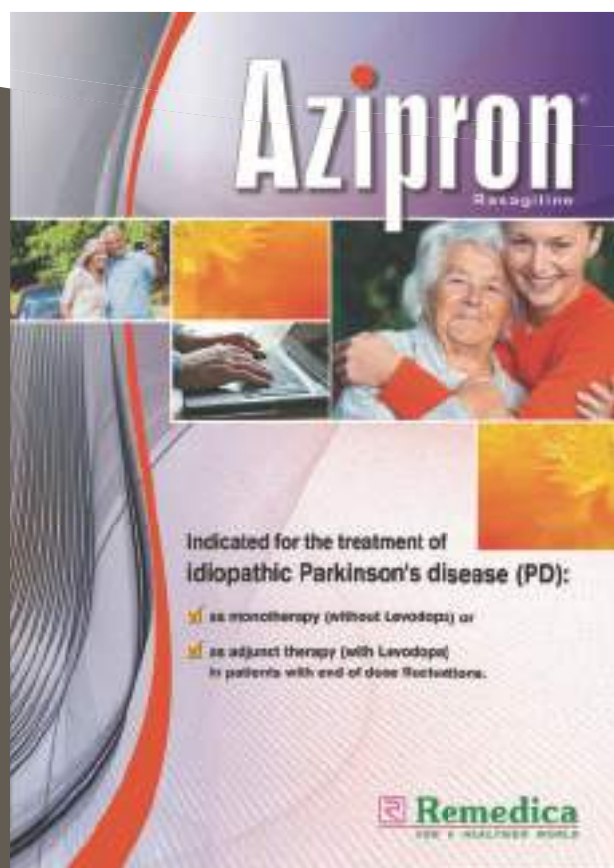


### Azipron® (Ρασαγιλίνη)

Πρόσφατα, το φαρμακευτικό προϊόν Azipron® έχει εγκριθεί από τις φαρμακευτικές υπηρεσίες του Υπουργείου Υγείας της Κύπρου.

Το Azipron® περιέχει την δραστική ουσία ρασαγιλίνη και ενδείκνυται για την θεραπεία της ιδιοπαθούς νόσου του Parkinson (PD) ως μονοθεραπεία (χωρίς λεβοντόπα) ή ως συμπληρωματική θεραπεία (με λεβοντόπα) σε ασθενείς με διακυμάνσεις στο τέλος της δόσης.

Το Azipron® είναι διαθέσιμο στην δύναμη του 1mg δισκίων. ■



# Τα Νέα μας

## Ολοκλήρωση της συμφωνίας με την Ascendis Health.

Ολοκληρώθηκε στις 25 Αυγούστου 2016 η συμφωνία παραχώρησης των μετοχών του Συγκροτήματος Remedica προς την Ascendis Health με την υπογραφή όλων των απαραίτητων εγγράφων στα κεντρικά γραφεία της Remedica στη Λεμεσό. Παρών ήταν και ο Υπουργός οικονομικών, κ. Χάρης Γεωργιάδης, ο οποίος χαιρέτησε την επίτευξη της συμφωνίας και τη χαρακτήρισε τεράστιο κεφάλαιο εμπιστοσύνης προς την Κυπριακή οικονομία, η οποία βγήκε από το Μνημόνιο σε μόλις 3 χρόνια και βρίσκεται ήδη σε καλό δρόμο ανάκαμψης. Επιπλέον τόνισε τη σημαντικότητα και την προσφορά της Remedica όλα αυτά τα χρόνια στην αγορά εργασίας αλλά και της οικονομίας ευρύτερα. Η Ascendis Health εκπροσωπήθηκε από τον κ. Greg Von Holdt, Διευθύνων Σύμβουλο της Coast2Coast, που είναι και ο κύριος μέτοχος της Ascendis Health και αναλαμβάνει τη διεκπεραίωση εξαγορών για λογαριασμό της, ο οποίος στις δηλώσεις του ανέφερε ότι η Remedica επιλέχθηκε μεταξύ πολλών άλλων εταιρειών επειδή πληρούσε τα επενδυτικά κριτήρια της Coast2Coast και κατέληξε λέγοντας ότι κατά τη διάρκεια των διεργασιών για την εξαγορά της Remedica η Κύπρος αποδείχτηκε ένας πολύ φιλόξενος επενδυτικός προορισμός.

Παρόντες ήταν ο βοηθός του κ. Greg Von Holdt κ. Rihard de Villiers και οι Άγγλοι νομικοί σύμβουλοι των δυο μερών, οι οποίοι δήλωσαν πολύ ευχαριστημένοι με τη συμφωνία και κατενθουσιασμένοι με τη κυπριακή φιλοξενία που δέχθηκαν από τη Διοίκηση της Remedica κατά τη διαμονή τους στην Κύπρο. Από τους μετόχους της Remedica και Ανώτατος Εκτελεστικός Διευθυντής του Συγκροτήματος κύριος Χαράλαμπος Παττίχης δήλωσε πως είναι μια εμπειρία με ανάμεικτα συναισθήματα αλλά λυπάται που δεν πρόλαβε ο πατέρας του και ιδρυτής της Remedica, κ. Τάκης Παττίχης, να δει την ολοκλήρωση της συμφωνίας που επεδίωκε τα τελευταία 2 χρόνια. Τόνισε επίσης ότι η συνεργασία αυτή θα βοηθήσει στην περαιτέρω ανάπτυξη της εταιρείας συνεισφέροντας έτσι ακόμη περισσότερο στην Οικονομία του τόπου αλλά και στην απασχόληση. Μετά τη λήξη της ομιλίας του ο κύριος Παττίχης επέδωσε σχετική αναμνηστική πλακέτα στον Υπουργό Οικονομικών ως ένδειξη εκτίμησης για την παρουσία του κατά την τελετή ολοκλήρωσης.



Ως μέρος αυτής της συνεργασίας, η Remedica θα ενσωματωθεί στο τμήμα (division) Ascendis Pharma-Med και θα γίνει αναπόσπαστο μέρος ενός ισχυρότερου, διεθνή παίκτη στο τομέα της υγείας. Με το διαφοροποιημένο χαρτοφυλάκιο προϊόντων, τις αγορές και τους πελάτες, το ισχυρό χαρτοφυλάκιο που βρίσκεται στα σκαριά με νέα προϊόντα και των συνεργιών με την Ascendis στη Νότια Αφρική και την Ισπανία, η Remedica θα είναι σε θέση να έχει μια ισχυρότερη ανάπτυξη στο μέλλον. ■



## Εταιρική Κοινωνική Ευθύνη. Η Remedica νοιάζεται

### 1) Εθελοντική αιμοδοσία από τους εργαζόμενους. (ΦΩΤΟ 1)

Για ακόμη μια χρονιά, η Remedica διοργάνωσε εθελοντική αιμοδοσία με τη συμμετοχή πέρα των 70 εργαζομένων της. Σκοπός της αιμοδοσίας ήταν η ενίσχυση της τράπεζας αίματος του Γενικού Νοσοκομείου Λεμεσού. Μέσα στο πλαίσιο της προσφοράς στο συνάνθρωπο, η Remedica διοργανώνει εδώ και πολλά χρόνια, αιμοδοσία δύο φορές τον χρόνο.



### 2) Οικονομική ενίσχυση Remedica στο Καραϊσκάκειο Ίδρυμα. (ΦΩΤΟ 2,3)

Στο πλαίσιο της κοινωνικής της ευθύνης, η Remedica ενίσχυσε οικονομικά το Καραϊσκάκειο Ίδρυμα. Στη διάρκεια φιλανθρωπικού δείπνου που έγινε στην οικία του Αντρέα και Μαρίας Καλλιδη στη Λεμεσό, υπό την αιγίδα του Προέδρου της Δημοκρατίας κ. Νίκου Αναστασιάδη, η Πρόεδρος του Δ.Σ. του Ίδρυματος, Δρ. Πόπη Κανάρη, απένειμε μετα-θάνατο φόρο τιμής στον ιδρυτή της Remedica, Τάκη Παττίχη, για την πολύτιμη και πολύχρονη προσφορά του στο Ίδρυμα και απένειμε τιμητική πλακέτα την οποία παρέλαβε η σύζυγος του, κ. Margaret Παττίχη. Ως γνωστό, το Καραϊσκάκειο Ίδρυμα είναι ένας φιλανθρωπικός οργανισμός που συστάθηκε με σκοπό την οργάνωση μιας τράπεζας δωτών μυελού των οστών για να προσφέρει ελπίδα ζωής σε συνανθρώπους μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι αρκετοί από τους εργαζόμενους της Remedica είναι εθελοντές δότες μυελού των οστών. ■





# Ματιά στην Κύπρο: Η παραδοσιακή κυπριακή κουζίνα και οι ρίζες της

Φορέστε τις γαλότσες σας μια βροχερή ημέρα του Μαρτίου και κατευθυνθείτε προς την εξοχή: σήμερα μαζεύουμε χοχλιούς. Ανυποψίαστα μικρά σαλιγκάρια βολτάρουν ξέγνοιαστα μέσα στη λάσπη και δεν έχουν ιδέα πως σύντομα θα καταλήξουν σε ένα κυπριακό τραπέζι σεβρισιμένα με αρωματική σάλτσα ντομάτας. Οι *καράολοι γιαχνί*, ένας μεζές για θαρραλέους, επιβεβαιωμένα αποτελούν ένα από τα δημοφιλέστερα πιάτα του νησιού.

Γνωστοί για τη φιλοξενία τους, οι Κύπριοι αγαπούν το φαγητό και τη διασκέδαση. Η κυπριακή κουζίνα - αν και θεωρείται από πολλούς ένα ταπεινό παρακλάδι της ελληνικής - είναι ουσιαστικά μοναδική στο είδος της, καθώς είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την ιστορία του νησιού. Η περιζήτητη, για τη στρατηγική της σημασία, Κύπρος διένυσε παρατεταμένες περιόδους πολιτικής αναταραχής κατά τη διάρκεια των αιώνων, αφού άλλαξε πολλές φορές χέρια και πέρασε από κατακτητή σε κατακτητή. Ασσύριοι, Αιγύπτιοι και Πέρσες κυβέρνησαν το νησί διαδοχικά μεταξύ του 8<sup>ου</sup> και 4<sup>ου</sup> αιώνα π.Χ., πριν το νησί προσαρτηθεί στη Ρωμαϊκή Αυτοκρατορία (μεταξύ 30 π.Χ. και 330 μ.Χ.). Η Κύπρος υπήρξε αρχικά ελληνιστικό κράτος και μέρος του Βυζαντίου ενώ αργότερα βρέθηκε κάτω από την Φραγκική, την Ενετική, την Οθωμανική και τέλος τη Βρετανική κυριαρχία. Στη διάρκεια αυτής της τραγικής και παράλληλα συναρπαστικής ιστορικής διαδρομής οι πολυάριθμοι ξένοι ηγεμόνες άφησαν ανεξίτηλα γαστρονομικά κατάλοιπα, που δημιούργησαν ένα ενδιαφέρον αμάλγαμα ελληνικών, ανατολικών και ευρωπαϊκών γεύσεων.

Λόγω της σπανιότητας των σχετικών αρχείων, είναι δύσκολο να εξακριβωθεί από πότε χρονολογούνται τα κυπριακά πιάτα. Ελλείψει χρονομηχανών πρέπει αναγκαστικά να βασιστούμε στις περιορισμένες ενδείξεις που υπάρχουν στη βιβλιογραφία σχετικά με ορισμένα συστατικά και μεθόδους μαγειρικής που έχουν αντέξει στο χρόνο. Τα *αρκατένα*, για παράδειγμα, που είναι ένα είδος χωριάτικου ψωμιού, φτιάχνονται με προζύμι από τον αφρό βρασμένων ρεβιθιών, που καταναλώνονταν ευρέως την εποχή του Μεσαίωνα, σύμφωνα με ορισμένους ιστορικούς. Επίσης λέγεται πως στο παρελθόν οι Φράγκοι ηγεμόνες, που κατοικούσαν στην Κύπρο, έτρωγαν μια

πρώιμη εκδοχή του *τραχανά*, αυτής της θρεπτικής σούπας δηλαδή που φτιάχνεται με πλιγούρι και ξινισμένο γάλα.

Μπορούμε επίσης να υποθέσουμε ότι κάτω από την ξένη κυριαρχία, οι προμήθειες φαγητού ήταν περιορισμένες, γεγονός που έκανε τα όσπρια πολύτιμο συστατικό της παραδοσιακής κουζίνας της Κύπρου. Πράγματι, ακόμη και σήμερα, τα όσπρια αποτελούν αγαπημένο φαγητό των Κυπρίων. Επίσης, εξωτικά μπαχαρικά από την Ασία, όπως το κύμινο και η κανέλα που στις μέρες μας χρησιμοποιούνται ευρέως, ήταν διαθέσιμα στο νησί από την αρχαιότητα, καθώς η Κύπρος είχε έντονη εμπορική δραστηριότητα στην ανατολική Μεσόγειο.

Εκτός από την ιστορία και τη γεωγραφία, το υποτροπικό, ημίξηρο κλίμα του νησιού έπαιξε καθοριστικό ρόλο στη διαμόρφωση της παραδοσιακής κουζίνας του τόπου. Σε αντίθεση με την αφθονία των αγαθών που εισάγονται σήμερα στην Κύπρο, σε παλαιότερες εποχές η διατροφή των κατοίκων καθοριζόταν σε μεγάλο βαθμό από τις τοπικές γεωργικές καλλιέργειες. Η Κύπρος, που απολαμβάνει ολόχρονη ηλιοφάνεια αλλά μαστίζεται από παρατεταμένες περιόδους ξηρασίας διαθέτει γεωργική παραγωγή που περιορίζεται σε προϊόντα που μπορούν να καλλιεργηθούν στις συγκεκριμένες συνθήκες.

Είναι χαρακτηριστικό ότι πολλά κυπριακά εδέσματα περιλαμβάνουν συστατικά που καλλιεργούνται στο νησί και που μαγειρεύονται με ελαιόλαδο, καθώς το ξηρό κλίμα του νησιού είναι ιδανικό για την καλλιέργεια της ελιάς. Αυτά τα εδέσματα γαρνίρονται με βότανα ανθεκτικά στην ξηρασία, όπως δυόσμο, μαϊντανό, φασκόμηλο, δεντρολίβανο και ρίγανη.

Όταν επισκεφτεί κανείς μια κυπριακή ταβέρνα, η γευστική εμπειρία του αρχίζει με ντόπιο αρωματικό κρασί ή με τη *ζιβανία*, το δυνατό αλκοολούχο ποτό του νησιού, καθώς και με τους *μεζέδες*, μια ποικιλία δηλαδή από ζεστά και κρύα ορεκτικά. Οι κυπριακοί *μεζέδες* χαρακτηρίζονται από αρμονικούς συνδυασμούς χρωμάτων και γεύσεων. Αυτές οι μικρές μερίδες των παραδοσιακών πιάτων αποτελούνται από κρύα ντιπς, αλλαντικά, τυρί,

όσπρια, κρεατικά σχάρας και πιάτα λαχανικών. Για παράδειγμα, ένα αγαπημένο ορεκτικό είναι τα *κουπέπια*. Το πιάτο αυτό, που υπόσχεται να ικανοποιήσει ακόμα και τους πιο απαιτητικούς ουρανίσκους, είναι ουσιαστικά μια γέμιση από ρύζι με λαχανικά και κιμά τυλιγμένη σε μαλακά αμπελόφυλλα.

Παρόλα αυτά, κανένα γεύμα δεν είναι πλήρες χωρίς το *χαλούμι*, ένα παραδοσιακό τυρί αρωματισμένο με δυόσμο, που παρασκευάζεται με πρόβριο ή κατσικίσιο γάλα και αποτελεί αναμφισβήτητη την τέλεια ενσάρκωση της κυπριακής κουζίνας. Άλλοι μεζέδες της Κύπρου είναι επίσης και οι σιεφταλιές, εύγεστες μπουκιές με κιμά που ψήνονται στα κάρβουνα, καπνιστά αλλαντικά όπως *λουντζά* και *χοιρομέρι* και, φυσικά, οι *καράολοι γιαχνί*.

Τα κυρίως πιάτα διαδέχονται τα νόστιμα ορεκτικά. Πρώτη θέση έχουν τα κρεατικά, αφού οι Κύπριοι είναι φημισμένοι καλοφαγάδες, με πιάτα από χοιρινό, μοσχάρι και αρνί καθώς επίσης και κυνήγι και πουλερικά. Ανάμεσα στα πιάτα με κρεατικά, ξεχωρίζουμε το υπέρτατο κυπριακό έδεσμα, τη *σούβλα*, που αποτελείται από μεγάλα κομμάτια μαριναρισμένου κρέατος ψημένα στα κάρβουνα. Επίσης χαρακτηριστικά είναι τα *αφέλια*, κομμάτια κρέατος μαριναρισμένα σε κρασί που σεβίρονται με ξερό κόλιανδρο, οι αρωματικοί *κεφτέδες* με μαϊντανό, το *παστίσιο* και το αργοψημένο *οφτό κλέφτικο*. Ο κατάλογος των γλυκών είναι πλούσιος, με παραδοσιακές επιλογές όπως τις νόστιμες πίτες: *τσιπτόπιτα*, *πίτες σάτζης*, *πισίες*, *σιάμισι*, τα *πουρέκια* και το *καπιμέρι*. Οι Κύπριοι απολαμβάνουν ολόχρονα κι άλλα παραδοσιακά γλυκά, όπως γλυκά του κουταλιού, *σιροπιαστά δάκτυλα των κυριών* και *γλυτζιστά*, γλυκά με φύλλο όπως το *γαλακτομπούρεκο* και το *κανταΐφι*, καθώς και το δροσιστικό *μαχαλεπί*.

Ταξίδι στην Κύπρο, ιδανική επιλογή για καλοφαγάδες, σημαίνει ανάμεσα σε άλλα και ταξίδι γεύσεων. Αν προγραμματίζετε ένα ταξίδι στο νησί, αφήστε τα σχέδια σας για δαίπα από Δευτέρα. ■



olgascuisine.blogspot.com.cy



www.gourmed.gr



www.voria.gr

www.xrysosyntages.com



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

