

# GREECE RACE FOR THE CURE®

2.10.2022

## Ο καρκίνος του μαστού είναι ένας δρόμος αντοχής.

Οι γυναίκες χρειάζονται δύναμη για να τον διανύσουν. Για αυτές κατεβαίνουμε στον δρόμο στις 2 Οκτωβρίου. Για να στηρίξουμε το έργο του Πανελληνίου Συλλόγου Γυναικών με Καρκίνο Μαστού και να διαδώσουμε το μήνυμα της πρόληψης και έγκαιρης διάγνωσης της νόσου. Ο Κάμπος Χίου θα είναι εκεί. Όπως είναι και κάθε άλλη μέρα του χρόνου, στηρίζοντας το Άλμα Ζωής με μέρος των εσόδων από τις πωλήσεις των προϊόντων του. Μία προσφορά που αυτό τον Οκτώβριο διπλασιάζεται.

Δηλώστε έγκαιρα συμμετοχή <https://grecerace.gr/greece-race-for-the-cure-registrations/>

**Κάμπος  
Χίου**  
ΧΟΡΗΓΟΣ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

άλμα  
ζωής  
ΠΑΝΕΛΛΗΝΙΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ  
ΓΥΝΑΙΚΩΝ ΜΕ ΚΑΡΚΙΝΟ ΜΑΣΤΟΥ

SAY *yes* to the **press**



**ΕΧΕΤΕ ΑΚΟΥΣΕΙ ΓΙΑ  
ΤΗ "ΝΟΣΟ ΤΟΥ ΦΙΛΙΟΥ";**





LET'S

εξάγουμε Ελλάδα

# EXPORTGREECE

THE NEWSLETTER



Από την Τρίτη 4/10 και κάθε Τρίτη & Παρασκευή στις 12:00



εγγραφή



Εκδότης:  
**sayes**  
communications

# Good morning SayYessers!



## Φτιάξε καφέ να στα πω...

Καλημέρα αγαπημένοι μου **SayYessers!!!**

Θα ήθελα να σου πω πως όταν το σύμπαν σε απομακρύνει από κάπου, θέλει να σου δείξει πως σε προορίζει για κάπου καλύτερα. Γι' αυτό σήμερα θέλω να σε ταρακουνήσω ώστε να μην απολογείσαι:

- για τα όρια που βάζεις
- για τα όχι που λες
- για τις ανάγκες σου που υποστηρίζεις
- για την βοήθεια που ζητάς
- για την φροντίδα που προσφέρεις στον εαυτό σου
- για το ότι είσαι ο εαυτός σου
- για την προσωπική σου ιστορία και τον δρόμο που έχεις χαράξει μέχρι σήμερα
- για την άποψή σου και την γνώμη σου
- για το τέλος που δίνεις σε τοξικές σχέσεις και καταστάσεις

Άσε τις απολογίες και μείνε συγκεντρωμένος στους στόχους σου:

- μακριά από κουτσομπολιά
- αγνόησε αυτούς που μιλούν άσχημα για σένα
- σχεδίασε τη ζωή σου
- βρες τον εαυτό σου, ανάπτυξε τον χαρακτήρα σου και μείνε σταθερός σε ότι πιστεύεις χωρίς να επηρεάζεσαι
- να συμπεριφέρεσαι πάντα το ίδιο είτε είσαι μόνος σου είτε με άλλους
- να γελάς παραπάνω
- ξεπέρασε το παρελθόν και μπρος ολοταχώς για το μέλλον

**Tip of the Day:** Μην σπαταλάς το χρόνο σου και τις συγγνώμες σου. Έχω πει συγγνώμη σε στιγμές που έπρεπε να πω απλά αντί...



# Έχετε ακούσει για τη “νόσο του φιλιού”;

**Οροθετικοί στον ιό Epstein Barr (EBV) που προκαλεί τη «νόσο του φιλιού» (λοιμώδη μονοπυρήνωση) είναι κατά προσέγγιση το 90-95% των ενήλικων παγκοσμίως!**

Σύμφωνα με Φινλανδική επιστημονική μελέτη, που δημοσιεύθηκε στο Journal of Medical Virology, ο ιός παραμένει στη ρινοφαρυγγική περιοχή μετά την αρχική μόλυνση και μπορεί να αναπτύξει αρκετές ασθένειες.



Ο διακεκριμένος Έλληνας Χειρουργός Ωτορινολαρυγγολόγος Μηνάς Ν. Αρτόπουλος, Διευθυντής του Τμήματος Χειρουργικής Τραχήλου-Θυρεοειδούς της Ω.Ρ.Λ κλινικής του «ΜΗΤΕΡΑ» επισημαίνει ότι «Τα συμπεράσματα της επιστημονικής μελέτης έχουν μεγάλο ενδιαφέρον καθώς ο συγκεκριμένος ιός εντοπίστηκε σε πολύ μεγάλο ποσοστό τόσο στις αδενοειδείς εκβλαστήσεις (κρεατάκια) (74%), όσο και στις αμυγδαλές (71%)».

Όσον αφορά στη διάγνωση του ιού, χρειάζεται ιδιαίτερη προσοχή και γίνεται μόνο με τεστ (τεστ μονοπυρήνωσης) και αντισώματα έναντι του ιού.

Αναφορικά με την πρόληψη για τον ιό, ο κ. Αρτόπουλος δήλωσε στο Say Yes to the Press ότι «Ισχύουν οι γενικές οδηγίες σχετικά με τον COVID-19 και όλους τους αναπνευστικούς ιούς! Δεν υπάρχει λόγος να αποφεύγετε τις κοινωνικές επαφές αν πάσχετε από λοιμώδη μονοπυρήνωση, καθώς οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν αναπτύξει ανοσία στον ιό Epstein-Barr».



## Θεραπεία

- Οι ασθενείς θα πρέπει να αποφεύγουν τη σωματική δραστηριότητα λόγω κινδύνου ρήξης του σπλήνα για τουλάχιστον 21 ημέρες μετά την εμφάνιση των αρχικών συμπτωμάτων.
  - Υγρά (IV χορήγηση εάν είναι απαραίτητο).
  - Αναλγητικά/αντιπυρετικά (π.χ. ακεταμινοφαίνη), λιδοκαΐνη επί φαρυγγαλγίας.
  - Τα στεροειδή δεν αποτελούν πρώτη γραμμή αντιμετώπισης, παρά μόνο σε επιλεγμένες περιπτώσεις.
- Η μη έγκαιρη και σωστή θεραπευτική αντιμετώπιση, όπως και η ανοσοκαταστολή έχουν συνδεθεί με αυξημένο κίνδυνο εμφάνισης επιπλοκών.

«Θα πρέπει να τονιστεί ότι η λοίμωξη από τον ιό Epstein Barr δεν αποτελεί ένδειξη αμυγδαλεκτομής ή αδενοτομής» τονίζει ο κύριος Αρτόπουλος και καταλήγει «Οι απόλυτες ενδείξεις είναι η απόφραξη της αναπνευστικής οδού που έχει σαν συμπτώματα το ροχαλητό και την υπνική άπνοια και οι υποτροπιάζουσες αμυγδαλίτιδες (7 το χρόνο ή 5 το χρόνο για δυο συναπτά έτη). Τέλος ο τρόπος μετάδοσής του ιού είναι μέσω των σωματικών εκκρίσεων, ιδιαιτέρως του σάλιου γι' αυτό και η λοιμώδης μονοπυρήνωση αποκαλείται και «νόσος του φιλιού».

## Πιστοποίηση ETHOS “Gold” για την εταιρία Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια



Το Σήμα ETHOS “Gold” απέσπασε η εταιρία Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια Α.Ε, η οποία έχει επιτύχει επίπεδο συμμόρφωσης σε σχέση με τις απαιτήσεις του Προτύπου, πάνω από 75%.

Η απονομή της Πιστοποίησης πραγματοποιήθηκε στο πλαίσιο της συμμετοχής της εταιρίας στη 13 η Ολομέλεια της ΕΛΛΑ-ΔΙΚΑ ΜΑΣ. Το βραβείο παρέλαβε ο Γενικός Διευθυντής της Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια, Δημήτρης Δαμπασίνας, ο οποίος σχολίασε: «Ευχαριστούμε θερμά τον φορέα Πιστοποίησης EURO-CERT, ο οποίος από νωρίς μας «άνοιξε το δρόμο» για να εφαρμόσουμε τις αρχές του ESG. Επίσης, θα ήθελα να ευχαριστήσω όλη την ομάδα η οποία εργάστηκε σκληρά για να επιτύχουμε αυτό το επίπεδο συμμόρφωσης».

Η Ελληνικά Εκλεκτά Έλαια λαμβάνοντας το σήμα ETHOS “Gold”, επιβεβαιώνει την υπευθυνότητά της προς τους μετόχους, τους εργαζόμενους, τους πελάτες και το κοινωνικό σύνολο. Επιπλέον, δεσμεύεται για τη συνεχή πρόοδό της σε οικονομικό, κοινωνικό και περιβαλλοντικό επίπεδο αφήνοντας θετικό αποτύπωμα στην κοινωνία και στο περιβάλλον.



## Tech News

### Delivery με drones!

Οι κατ' οίκον παραδόσεις παραγγελιών γίνονται πλέον και με drones στην Αμερική, στην Αυστραλία και τη Φινλανδία.

Όταν είχαν προαναγγελθεί πριν από χρόνια κάποιος μίλησαν για μια ουτοπία. Τώρα όμως είναι πραγματικότητα -παρόλο που πολλοί διατηρούν αμφιβολίες για το αν το delivery με μη επανδρωμένα ηλεκτροκίνητα και τηλεκατευθυνόμενα αεροσκάφη μπορεί να αναπτυχθεί σε μεγάλη κλίμακα.

Οι ένθερμοι υποστηρικτές του delivery με drones πάντως κάνουν λόγο για μια ασφαλέστερη, πιο «πράσινη» και σίγουρα πιο γρήγορη εναλλακτική για κατ' οίκον παραδόσεις παραγγελιών. Στις ΗΠΑ μάλιστα το ζήτημα της ασφάλειας των πτήσεων drones συζητήθηκε ενδελεχώς σε κυβερνητικό επίπεδο πριν αποφασιστεί να εκδοθούν άδειες για τη δραστηριοποίηση εταιριών στον κλάδο.







Ελίνα Δημητριάδου,  
Διατροφολόγος

## Πώς να αποφύγω τους διατροφικούς πειρασμούς;

**Όλοι ερχόμαστε αντιμέτωποι με τους... γνωστούς πειρασμούς και για όλους είναι δύσκολο πολλές φορές να συγκρατηθούμε.**

Προκειμένου λοιπόν να μην δείτε το βάρος σας να αυξάνεται, θα πρέπει να πολεμήσετε το πρόβλημα από τη ρίζα του, δηλαδή να βρείτε τρόπους να περιορίσετε την πείνα σας. Η λύση στο κοινό πρόβλημα που αντιμετωπίζετε είναι πιο απλή από όσο νομίζετε.

Η καλύτερη στρατηγική, λοιπόν, για να νικήσετε τις λιγούρες σας και κατ'επέκταση να αποφύγετε την ανεξέλεγκτη κατανάλωση φαγητού, είναι να οργανώσετε ένα ισορροπημένο πλάνο διατροφής το οποίο περιλαμβάνει πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό και ενδιάμεσα υγιεινά σνακ. Έχοντας προγραμματίσει τα γεύματά σας, όταν προκύψουν οι «επικίνδυνες» λιγούρες για κάτι αλμυρό ή γλυκό, θα έχετε πρόχειρη μια υγιεινή και ολιγοθερμιδική επιλογή.



Με αυτόν τον τρόπο, είναι λιγότερο πιθανό να βγείτε από το διατροφικό σας πλάνο, αφού θα έχετε έτοιμη μια εναλλακτική λύση που θα σας χορτάσει, π.χ. ένα







γιαούρτι με βρώμη ή ένα φρούτο. Για να διευκολύνετε τη ζωή και τη... διατροφή σας δημιουργήστε μια λίστα από τα πιάτα που θα θέλατε να φάτε μέσα στην εβδομάδα και οργανώστε μια λίστα με τα υλικά που θα χρειαστείτε. Έτσι, προτού πάτε στο σούπερ μάρκετ θα γνωρίζετε ήδη τι ακριβώς προμήθειες χρειάζεστε.

### Συμβουλές για χορταστικά γεύματα

Προτού όμως αρχίσετε να οργανώνετε τα γεύματά σας, πρέπει να γνωρίζετε ότι επιλέγοντας έξυπνα τις τροφές που βάζετε στο πιάτο σας, θα είστε σε θέση να μειώσετε την πείνα σας και να περιορίσετε τις λιγούρες σας.

- **Η πρωτεΐνη μειώνει την πείνα σας** χάρη στην ιδιότητά της να απορροφάται σταδιακά από το στομάχι, αυξάνοντας έτσι το αίσθημα του κορεσμού. Αντιθέτως, οι υδατάνθρακες απορροφώνται πιο γρήγορα από το στομάχι και το έντερο, με αποτέλεσμα να σας παρέχουν ενέργεια, αλλά να σας κάνουν να πεινάτε μετά από λίγο.
- **Οι φυτικές ίνες προκαλούν μεγαλύτερο και παρατεταμένο κορεσμό.** Έχουν την ιδιότητα μόλις εντοπίσουν νερό στον οργανισμό να το απορροφούν και να φουσκώνουν, αυξάνοντας πολύ τον όγκο τους, με αποτέλεσμα να σας προκαλούν γρήγορα αίσθημα κορεσμού και να σας κρατούν πολλή ώρα χορτάτους, αφού έτσι

μένουν για αρκετό χρόνο στο έντερό σας. Παράλληλα, ρυθμίζουν καλύτερα τα επίπεδα γλυκόζης στο αίμα, με αποτέλεσμα να έχετε λιγότερες λιγούρες. Πολλές φορές μπορεί να νομίζετε ότι πεινάτε, ενώ στην πραγματικότητα να έχει αφυδατωθεί ο οργανισμός σας. Φροντίστε να είστε συνεχώς ενυδατωμένοι, γεμίζοντας συχνά το ποτήρι σας με νερό.

- **Ετοιμάστε μόνοι σας τα γεύματά σας**  
Τα έτοιμα γεύματα του εστιατορίου και κυρίως των ταχυφαγείων (fast food) έχουν μεγάλη περιεκτικότητα σε αλάτι και άλλα ανθυγιεινά συστατικά. Μαγειρεύοντας τα δικά σας υγιεινά και νόστιμα γεύματα θα σας βοηθήσει να αντισταθείτε στην επιθυμία για έτοιμο φαγητό. Ετοιμάστε το γεύμα σας πριν πάτε στη δουλειά. Αν έχετε μαζί σας το δικό σας υγιεινό φαγητό, δε θα μπειτε στον πειρασμό να αρπάξετε οτιδήποτε έτοιμο ή να δοκιμάσετε την πίτσα που παρήγγειλαν οι συνεργάτες σας.
- **Αποσπάστε την προσοχή σας**  
Όταν αντιληφθείτε ότι έρχεται η επιθυμία για φαγητό, προσπαθήστε να απασχολήσετε τον εαυτό σας με κάτι άλλο:
  - 1- Το ιδανικό θα ήταν να στραφείτε σε μια υγιεινή δραστηριότητα, όπως να περπατήσετε γύρω από το τετράγωνο. Αλλά μπορείτε και να τηλεφωνήσετε σε ένα φίλο ή να ασχοληθείτε με εργασίες του σπιτιού.
  - 2- Οι τροφικές λαχτάρες συνήθως ενεργοποιούνται λόγω ανίας ή κούρασης. Διατηρώντας τον εαυτό σας απασχολημένο θα τον προστατεύσετε από αυτά.



## Τα Π.Ο.Π. κόκκινα μήλα ΖΑΓΟΡΙΝ επιστρέφουν με χαμηλότερη τιμή στα ράφια της μαναβικής!



Τα μήλα «ZAGORIN», που καλλιεργούνται στις πανέμορφες πλαγιές του Πηλίου και συγκεκριμένα στην ευρύτερη περιοχή της Ζαγοράς, ξεκίνησαν ήδη να κυκλοφορούν από τα μέσα της προηγούμενης εβδομάδας στις Κεντρικές Λαχαναγορές της χώρας, ενώ από την εβδομάδα που ήδη εξελίσσεται βρίσκονται σε όλα τα ράφια μαναβικής των γνωστών αλυσίδων Σούπερ Μάρκετ και των Φρουταγορών.

Η ποιότητα των εμπορεύσιμων προϊόντων θα είναι όπως πάντα στο μέγιστο επίπεδο προδιαγραφών. Η συγκομιδή συνεχίζεται, με τη Διοίκηση, τα μέλη και τα στελέχη του παλαιότερου εν λειτουργία στην Ελλάδα Αγροτικού Συνεταιρισμού, να εύχονται να διατηρηθούν ομαλές οι καιρικές συνθήκες ώστε να ολοκληρωθεί χωρίς ιδιαίτερες ζημιές.

Ωστόσο ένας σφοδρός άνεμος τις προηγούμενες ημέρες, κυρίως στα ορεινότερα της Ζαγοράς, έπληξε συγκεκριμένες καλλιεργητικές περιοχές με αποτέλεσμα απώλεια ποσοτήτων προς συγκομιδή. Σε γενικές γραμμές όμως, εκτός αυτών των σημείων, δεν έχουν προκύψει προς το παρόν γενικότερα προβλήματα στην παραγωγή από τα φυσικά φαινόμενα.

Τα Π.Ο.Π. κόκκινα μήλα «Starking Delicious» αποτελούν την «ναυαρχίδα» του Συνεταιρισμού σε επίπεδο ποσότητας, καθώς ξεπερνούν το 90% από τις άλλες ποικιλίες που διακινεί η επιχείρηση, όπως τα Π.Ο.Π. «Golden Delicious», «Gala», «Fuji», «Jona», «Granny Smith» και φυσικά τα Π.Ο.Π. Φυρίκια Πηλίου, ενώ αντίστοιχα αποτελούν περισσότερο από το 90% και από το σύνολο μιας σειράς προϊόντων, όπως κεράσια, ακτινίδια, κάστανα, αχλάδια και άλλα φρούτα και καρπούς από δενδρώδεις καλλιέργειες.

## Good News

### ENEL GREEN POWER: 1.000 μερίδες φαγητού για τους αστέγους της πόλης, από την εθελοντική ομάδα της εταιρείας

Στο πλαίσιο της Παγκόσμιας Ημέρας Ενημέρωσης για την Απώλεια και την Σπατάλη Φαγητού (29/9), η εθελοντική ομάδα εργαζομένων της Enel Green Power, σε συνεργασία με την ΜΚΟ Δείπνο Αγάπης, προετοίμασε και μοίρασε 1.000 μερίδες φαγητού σε αστέγους και άπορους, σε περιοχές του κέντρου της Αθήνας. Από το Θησείο, το Μοναστηράκι και τους κάθετους δρόμους της Ερμού έως την Αθηνάς, την Ευαγγελιστριάς και την Αγίας Ειρήνης, οι εθελοντές εργαζόμενοι της EGP έδειξαν έμπρακτα την αλληλεγγύη, τη στήριξη και την αγάπη τους στους συνανθρώπους μας που δοκιμάζονται.

Η ιδρύτρια του Δείπνου Αγάπης, Μαριάννα Πέππα, δήλωσε: «Ευχαριστούμε από καρδιάς τους σχεδόν 50 εργαζομένους της Enel Green Power Hellas, οι οποίοι άφησαν πίσω τις οικογένειές τους και τη δουλειά τους και μας βοήθησαν να μοιράσουμε ελπίδα και χαρά εκεί που χρειάζεται».

Ο Κωσταντίνος Εφραιμίδης, Επικεφαλής Επικοινωνίας της Enel Green Power, συμπλήρωσε: «Η αλληλεγγύη είναι αυτό που χρειάζεται η κοινωνία μας για να προχωρήσει μπροστά. Όλοι εμείς στην Enel Green Power Hellas είμαστε περήφανοι που έστω και στιγμιαία δώσαμε χαρά σε αστέγους και άπορους συνανθρώπους μας. Η εθελοντική ομάδα της εταιρείας μας κάθε μήνα θα βρίσκεται δίπλα σε μικρά καθημερινά προβλήματα προσπαθώντας να τα λύσει».



## ΙΑΣΩ Γενική Κλινική: Ακούστε την καρδιά σας και χαρίστε της τον απαραίτητο προληπτικό καρδιολογικό έλεγχο σε προνομιακή τιμή!

Η Γενική Κλινική του ΙΑΣΩ με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς και θέλοντας να επισημάνει την αξία της πρόληψης και της έγκαιρης διάγνωσης, προσφέρει σε προνομιακή τιμή ολοκληρωμένο προληπτικό έλεγχο:

- healthUp CARDIO PLUS, στην προνομιακή τιμή των 80€: Γενική Αίματος, Σάκχαρο, Κάλιο, Νάτριο, Χοληστερόλη, HDL, LDL, Τριγλυκερίδια, Κρεατινίνη, TSH, SGOT (AST), SGPT (ALT), γ-GT, CPK, CK-MB, Ηλεκτροκαρδιογράφημα, Triplex Καρδιάς, Δοκιμασία Κοπώσεως, Καρδιολογική Εξέταση.

Σχετικά με την καρδιαγγειακή νόσο

- Κάθε χρόνο 17 εκατομμύρια άνθρωποι πεθαίνουν πρόωρα από καρδιαγγειακές παθήσεις, αριθμός ο οποίος αναμένεται να ανέλθει στα 23 εκατομμύρια το 2030.

- Πάνω από 15.000 νέα περιστατικά στεφανιαίας νόσου καταγράφονται ετησίως στη χώρα μας πολλά από τα οποία μπορεί να αποβούν μοιραία για τον ασθενή.

- Κάθε 4 δευτερόλεπτα σημειώνεται μία καρδιακή προσβολή και κάθε 5 δευτερόλεπτα ένα αγγειακό εγκεφαλικό επεισόδιο παγκοσμίως.

Η προσφορά ισχύει για ραντεβού που θα πραγματοποιηθούν έως και τις 31 Οκτωβρίου 2022. Κλείστε το ραντεβού σας τώρα, στο Τμήμα Check-Up του ΙΑΣΩ Γενική Κλινική, Δευτέρα-Παρασκευή, 07:00 - 15:00, στα τηλέφωνα 210-6383090-1.



ΙΑΣΩ Γενική Κλινική  
Για όλη την Ελλάδα

**Παγκόσμια Ημέρα Καρδιάς**

Προληπτικός καρδιολογικός έλεγχος  
στην προνομιακή τιμή των **80€**

## Δωρεάν Δερματολογικός έλεγχος στους Αλιείς της Ιχθυόσκαλας Πειραιά



Σε δωρεάν δερματολογικό έλεγχο-εξέταση σπίλων υποβλήθηκαν, την Πέμπτη 22 Σεπτεμβρίου, αλιείς και εργαζόμενοι στην Ιχθυόσκαλα Κερατσινίου, στο πλαίσιο του Προγράμματος προληπτικών δερματολογικών ελέγχων που υλοποιεί ο Όμιλος Εθελοντών κατά του Καρκίνου –Αγκαλιάζω σε συνεργασία με τον Οργανισμό Κεντρικών Αγορών και Αλιείας για τους εργαζόμενους στις Ιχθυόσκαλες.

Η συγκεκριμένη δράση ως στόχο, σύμφωνα με τον Διευθύνοντα Σύμβουλο του Οργανισμού, κ. Απόστολο Αποστολάκο, την ενημέρωση και ευαισθητοποίηση, των αλιέων, εμπόρων και συναλλασσόμενων με τις Ιχθυόσκαλες, στα θέματα πρόληψης του Μελανώματος και των δερματικών νόσων, γενικότερα.

Είναι η πρώτη φορά που πραγματοποιήθηκε πλήρης δερματολογική εξέταση σπίλων στους εργαζόμενους και

αλιείς της Ιχθυόσκαλας Κερατσινίου, μια ομάδα ιδιαίτερα εκτεθειμένη στην ηλιακή ακτινοβολία.

Ιατροί – Δερματολόγοι, εξέτασαν 150 αλιείς και εργαζόμενους, απάντησαν σε όλα τα ερωτήματα και τις απορίες τους και τους καθοδήγησαν για τις ενδεχόμενες περαιτέρω κινήσεις, εφόσον απαιτούνταν. Παράλληλα, πραγματοποιήθηκε ενημερωτική ομιλία για τον καρκίνο του δέρματος, το μελάνωμα και τον μη μελανοκυτταρικό καρκίνο του δέρματος από την Ιατρό – Δερματολόγο, κα Μαρία Μαζιώτη.



# Το σχολείο που θα θερμαίνεται με... καφέ!

Ο χειμώνας πλησιάζει και το ζήτημα της θέρμανσης είναι... φλέγον! Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ, που γιορτάζουμε την 1η Οκτωβρίου, ας δούμε μια διαφορετική χρήση του καφέ που συνδυάζεται με την οικονομική θέρμανση...



Είχατε σκεφτεί ποτέ τα υπολείμματα του καφέ ως καύσιμη ύλη; Φαίνεται παράξενο κι όμως μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να θερμάνουν τα κτίρια.

## Η Καρδίτσα πρωτοπορεί

Αυτό το διάστημα η Ενεργειακή Κοινότητα Καρδίτσας (ΕΣΕΚ) σε συνεργασία με τον Δήμο σχεδίασαν και πρόκειται να θέσουν σε λειτουργία ένα πρωτοποριακό σύστημα θέρμανσης: Τα υπολείμματα καφέ θα συλλέγονται από καφετέριες της πόλης, μετά θα επεξεργάζονται στη μονάδα







παραγωγής στερεών βιοκαυσίμων της ΕΣΕΚ και θα αναμιγνύονται με υπολείμματα ξυλείας. Στη συνέχεια θα μετατρέπονται σε pellet υψηλής ποιότητας που είναι κατάλληλα για καύση σε λέβητες και σόμπες pellet.

Στις 20 Σεπτεμβρίου εγκρίθηκε από το Δημοτικό Συμβούλιο της Καρδίτσας η αντικατάσταση ενός λέβητα πετρελαίου με λέβητα pellet στο Νηπιαγωγείο Καλλιφωνίου του Δήμου Καρδίτσας. Το νέο σύστημα θα θερμαίνει το σχολείο οικονομικά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό ότι τα υπολείμματα καφέ με αυτό το σύστημα αξιοποιούνται -όχι μόνο προς όφελος της τοπικής οικονομίας- αλλά και του περιβάλλοντος. Μάλιστα αναζητούνται πόροι ώστε την επόμενη σχολική χρονιά να εγκατασταθούν περισσότερα συστήματα καύσης βιομάζας και σε άλλα σχολεία της περιοχής.

**info**

Με την κατάλληλη επεξεργασία, τα υπολείμματα καφέ είναι εφικτό να μετατραπούν σε ένα 100% φυσικό καύσιμο υψηλής ποιότητας.

Ήδη από το 2019, η οργάνωση In-CommOn υλοποιεί ένα κοινοτικό project το οποίο αποσκοπεί στην ανακύκλωση υπολειμμάτων καφέ και τη μετατροπή τους σε καθαρή βιοενέργεια με τρόπους που προωθούν την κοινωνική συμπερίληψη και τη δίκαιη οικονομία. Ειδικότερα, το «ΚΑΦοιμο» στοχεύει στη δημιουργία ενός μοντέλου περισυλλογής και αξιοποίησης υπολειμμάτων που θα μπορεί να εφαρμοστεί σε οποιαδήποτε γεωγραφική περιοχή και για οποιαδήποτε ροή οργανικών αποβλήτων.

Από το 2017 η ΕΣΕΚ έχει ιδρύσει μια μονάδα παραγωγής στερεών βιοκαυσίμων και μετατρέπει την υπολειμματική βιομάζα σε εξευγενισμένα στερεά βιοκαύσιμα. Το project του καφέ έχει ξεκινήσει το τελευταίο έτος.





# Εναλλακτικές χρήσεις του καφέ

Ο καφές είναι το πιο δημοφιλές ρόφημα παγκοσμίως. Υπάρχουν ωστόσο χρήσεις του που πολλοί δεν γνωρίζουν. Πάμε να δούμε λοιπόν τον καφέ αλλιώς!



## Για απολέπιση

Ο καφές έχει απολεπιστικές ιδιότητες και συμβάλλει στην απομάκρυνση των νεκρών κυττάρων. Οι κόκκοι του χρησιμοποιούνται σε πολλά καλλυντικά. Φτιάξτε το δικό σας απολεπιστικό με καφέ, προσθέτοντας λάδι καρύδας για να γίνει το μίγμα πιο μαλακό.



## Για λαμπερά μαλλιά

Η μάσκα μαλλιών με καφέ δίνει λάμψη. Η καφεΐνη είναι ωφέλιμη για τα μαλλιά γι' αυτό και υπάρχει ως συστατικό σε προϊόντα περιποίησης (σαμπουάν, μάσκες μαλλιών κ.α.). Απλώνουμε σε βρεγμένα μαλλιά μια πάστα από καφέ και νερό και αφήνουμε να δράσει για 15-20 λεπτά. Μετά ξεπλένουμε με δροσερό νερό.



## Για λίπασμα

Τα υπολείμματα του καφέ που έχουν βραστεί και εκχυλιστεί έχουν σχεδόν ουδέτερο pH κι έτσι μπορούμε να τα χρησιμοποιήσουμε συμπληρωματικά ως λίπασμα σε όλα τα φυτά μας! Επίσης, μπορούμε να φτιάξουμε κομπόστ, καθώς με την κομποστοποίηση τα θρεπτικά στοιχεία των υπολειμμάτων του καφέ γίνονται πιο άμεσα αφομοιώσιμα από τα φυτά.



## Για φυσικό καθαριστικό επιφανειών

Αναμείξτε αλεσμένο καφέ με λίγο σαπούνι και νερό και απλώστε το στην επιφάνεια που θέλετε να καθαρίσετε. Είναι ιδανικό για τον φυσικό καθαρισμό επιφανειών στην κουζίνα.



## Για ξύλινα έπιπλα

Για να καθαρίσετε και να δώσετε λάμψη σε ξύλινα έπιπλα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε υπολείμματα καφέ. Με ένα πανί στο οποίο έχετε απλώσει τα υπολείμματα, τρίβετε τις επιφάνειες των επίπλων που θέλετε να γυαλίσετε.





## Η Coffee Island γιορτάζει την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ και την κάνει ξεχωριστή για όλους τους καταναλωτές

Τα καταστήματα Coffee Island θα γιορτάσουν την Παγκόσμια Ημέρα Καφέ και μαζί προσκαλούν όλους τους καταναλωτές να απολαύσουν εκείνη την ημέρα γιορτής ένα μοναδικό καφέ, σε ειδική τιμή και σε ποτήρια πολλαπλής χρήσης.

Το Σάββατο 1η Οκτωβρίου τα καταστήματα θα διαθέτουν τον ξεχωριστό limited edition καφέ Buena Vista από την Huila της Κολομβίας που παράγεται από τον καλλιεργητή Edwin Zambrano με τη ξηρή αναερόβια ζύμωση και το κρεμώδες σώμα του έχει αρωματικές νότες μούρων, τροπικών φρούτων passion fruit και μελιού. Είναι μια «πράσινη» και καινοτομική παραγωγή. Την ίδια μέρα, ο limited edition καφέ Buena Vista θα προσφέρεται σε όλους τους καταναλωτές με ειδική τιμή, ακριβώς στην ίδια που κοστίζουν καθημερινά τα ροφήματα Master Blend / Single Estate, ώστε να θυμηθούμε όλοι πως ο specialty coffee και η μοναδική του ποιότητα είναι για όλους.

Τα καταστήματα θα σερβίρουν τα ροφήματα Buena Vista σε επαναχρησιμοποιούμενο ποτήρι χωρίς καμία επιπλέον επιβάρυνση, ώστε οι καταναλωτές να κερδίζουν έκπτωση 0,10€ σε κάθε επόμενο ρόφημα για το οποίο θα χρησιμοποιούν το ποτήρι πολλαπλής χρήσης!

**BUENA VISTA**  
**ΜΠΟΥΕΝΑ ΜΕΡΑ**  
**ΤΟΥ ΚΑΦΕ Η ΜΕΡΑ**

OCT 01 ΗΜΕΡΑ ΚΑΦΕ 2022

Κι εκεί που ψαχουλεύαμε την Κολομβία ολόκληρη, βρήκαμε το πιο μικροσκοπικό microfarm. Με φαρμέρες σPECIALISTES που μαζεύουν κόκκο-κόκκο, τον πιο ιδιαίτερο καφέ. "Αυτό αξίζει να το γιορτάσουμε!", είπαμε. Ε, και το γιορτάζουμε σερβιροντάς τον

**ΜΟΝΟ ΤΗΝ ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ ΚΑΦΕ.**  
Δοκίμασε τον χωρίς extra χρέωση!

**ΔΩΡΟ**  
**REUSABLE**  
**CUP**

COFFEE ISLAND

**ΚΑΦΕ ΚΑΦΕΣ**  
**ΚΑΙ ΜΙΑ ΙΣΤΟΡΙΑ**

## Good News

## Google: Μεγάλη επένδυση στην Ελλάδα



Η Google καθιστά την Ελλάδα σε κύρια ψηφιακή πύλη της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Η πολυεθνική εταιρεία παροχής διαδικτυακών υπηρεσιών πήρε την απόφαση να επενδύσει στη χώρα μας, δημιουργώντας data center, όπως έκαναν ήδη η Microsoft και η Amazon Web Services.

Στα σχέδια του αμερικανικού πολυεθνικού κολοσσού της Google εκτός των υποδομών cloud θα προβλέπεται και η ενεργοποίηση σειράς προγραμμάτων που θα αφορούν την ψηφιακή μετάβαση της ελληνικής οικονομίας. Θα περιλαμβάνονται προγράμματα εκπαίδευσης προσωπικού ή επαγγελματιών σε ψηφιακές δεξιότητες καθώς και προγράμματα ενίσχυσης μικρομεσαίων επιχειρήσεων που θέλουν να προχωρήσουν στον ψηφιακό τους μετασχηματισμό και τη μεταφορά των IT υποδομών τους στο cloud. Η Google θα αναβαθμίσει τις ταχύτητες και τις δυνατότητες που παρέχει μέσα από το πλέγμα των υπηρεσιών της.

## Avant Premiere για τη σειρά της Φωτεινής Αθερίδου «THE FRIEND»

Εμπλουτίζοντας το περιεχόμενο των ANT1+ Originals της streaming πλατφόρμας ANT1+, παρουσιάστηκε σε πρώτη πρινέ προβολή η πολυαναμενόμενη σειρά της Φωτεινής Αθερίδου «THE FRIEND». Στην εκδήλωση συμμετείχαν όλοι οι συντελεστές της σειράς, μέλη της παραγωγής, καθώς και στελέχη του ANT1+ και του Ομίλου ANTENNA.

Οι προσκεκλημένοι είχαν την ευκαιρία να απολαύσουν το πρώτο επεισόδιο στο Bios Cinematheque, έναν χώρο σύγχρονης αισθητικής που επιλέχθηκε εμπνευσμένος από την ατμόσφαιρα της σειράς. Το «THE FRIEND» ακροβατεί ανάμεσα σε έναν πρωτότυπα κωμικό και, ταυτόχρονα, δραματικό χαρακτήρα, δημιουργώντας ένα καθηλωτικό «dramedy», που εκτυλίσσεται με φόντο την εικόνα μιας φωτεινής Αθήνας που εκπέμπει αισιοδοξία και ελπίδα.

Η δημιουργός του «THE FRIEND», Φωτεινή Αθερίδου, μαζί με τον πρωταγωνιστή της σειράς Γιώργο Χρυσοστόμου, τον σκηνοθέτη Σέργιο Κωνσταντινίδη, αλλά και το υπόλοιπο ταλαντούχο cast της σειράς, μίλησαν για την ιδέα πίσω από την σειρά. Μια σειρά χωρίς ταμπού, η οποία θα ξαφνιάσει το κοινό με την τολμηρή ιστορία της και τον πρωταγωνιστή της, Γιώργο Χρυσοστόμου, να ερμηνεύει τον πιο ανατρεπτικό ρόλο της καριέρας του, μια συναρπαστική περσόνα που σε όλες τις εκφάνσεις της ζωής, ακόμα και στις πιο δύσκολες στιγμές, διατηρεί την αισιοδοξία, την αισθητική και την αξιοπρέπειά του.



Οι πρωταγωνιστές της σειράς «THE FRIEND».

## Agenda

### “Travel Through Theatre” στο Αεροδρόμιο της Αθήνας



Το Εθνικό Θέατρο και ο Διεθνής Αερολιμένας Αθηνών συνεργάζονται για ακόμη μία φορά και παρουσιάζουν την έκθεση “Travel Through Theatre”, από τις 12 Σεπτεμβρίου έως τις 31 Μαρτίου 2023. Η νέα έκθεση αναδεικνύει πώς η τέχνη ενώνει τον κόσμο καταργώντας κάθε είδους σύνορα. Το θέατρο, από τη γέννησή του, μας θυμίζει συνεχώς πως είμαστε όλοι επιβάτες πάνω στο ίδιο μέσο: τη μία και μοναδική Γη.

Στο επίπεδο των Αφιξεων, ένας «θεατρικός χάρτης» προσκαλεί τους επιβάτες και τους επισκέπτες του αεροδρομίου να εξερευνησουν έναν κόσμο χωρίς σύνορα και χώρες, έναν κόσμο ανοιχτό που ενώνει ανθρώπους και πολιτισμούς. Ένας ενδεικτικός – και σε καμία περίπτωση εξαντλητικός – θεατρικός

χάρτης με επιδραστικούς συγγραφείς, τους οποίους μπορούμε να γνωρίσουμε καλύτερα μέσω qr-codes που αποκαλύπτουν στοιχεία για τη ζωή και τη δραματουργία τους, φωτογραφίες από παραστάσεις των έργων τους στο Εθνικό Θέατρο της Ελλάδας, αλλά και θησαυρίσματα από τα κείμενά τους.

Επίσης, οι επισκέπτες της Έκθεσης θα έχουν τη δυνατότητα να δουν από κοντά το κοστούμι του Μολιέρου από το ομώνυμο έργο του Μπουλγκάκοφ (Κεντρική Σκηνή 2020, σκην. Στάθης Λιβαθινός). Το κοστούμι είναι της ενδυματολόγου Ελένης Μανωλοπούλου και το φορούσε στην παράσταση ο Σταμάτης Φασουλής που ερμήνευε τον Μολιέρο. Ελεύθερη Είσοδος.



Δρ. ΕΥΤΥΧΙΑ ΛΕΟΝΤΙΔΟΥ

**Γυναικείο σώμα**

Μια μυσταγωγική ξενάγηση



## Γυναικείο σώμα Μια μυσταγωγική ξενάγηση

Το βιβλίο αυτό, τρίτο στη σειρά της Φεμινιστικής Γυναικολογίας, ξαναγεί την αναγνώστρια και τον αναγνώστη στα γνωστά και τα άγνωστα μυστικά του θηλυκού κορμιού. Περιγράφει τους κύκλους και τις μεταμορφώσεις του, ρίχνοντας μια πιο προσεκτική ματιά στην πρώτη του μεταμόρφωση, την εφηβεία.

Αναφέρεται στους φεμινιστικούς αγώνες για αυτονομία και αυτοδιάθεση. Και ολοκληρώνεται με την εσωτερική, πνευματική πλευρά της αναγεννητικής δύναμης του γυναικείου σώματος και τη λατρεία του σε διάφορους πολιτισμούς. Είναι εμπλουτισμένο με χρηστικές πληροφορίες για την αυτοφροντίδα, με αφηγήσεις γυναικών και με εικόνες. Απευθύνεται σε γυναίκες αλλά και σε άντρες που αγαπούν τις γυναίκες, στο ευρύ κοινό αλλά και σε επαγγελματίες υγείας. Από τις εκδόσεις ΚΕΔΡΟΣ.

## Το βιβλίο των χαμένων ονομάτων



Εμπνευσμένο από την αληθινή ιστορία της γυναίκας που βοήθησε εκατοντάδες παιδιά Εβραίων να δραπετεύσουν από τους ναζί.

Η Εύα Έιμπραμς, μια ηλικιωμένη από τη Φλόριντα που εργάζεται ως βιβλιοθηκονόμος, τοποθετεί βιβλία σε ένα ράφι, όταν το βλέμμα της πέφτει σε μια φωτογραφία των New York Times. Παγώνει ολόκληρη· πρόκειται για την εικόνα ενός βιβλίου που έχει να δει πάνω από εξήντα χρόνια – είναι το Βιβλίο των χαμένων ονομάτων. Πλέον φυλάσσεται στην Κεντρική Εθνική Βιβλιοθήκη του Βερολίνου και περιέχει ένα είδος κώδικα, που οι ερευνητές δεν μπορούν να αποκρυπτογραφήσουν. Η μόνη που γνωρίζει την απάντηση είναι η Εύα· έχει όμως τη δύναμη να έρθει ξανά αντιμέτωπη με τις παλιές της αναμνήσεις;

Το 1942, όταν ήταν τελειόφοιτη φοιτήτρια, η Εύα αναγκάστηκε να αποδράσει από το Παρίσι βρίσκοντας καταφύγιο σε μια μικρή ορεινή πόλη στην Ελεύθερη Ζώνη, όπου ξεκίνησε να πλαστογραφεί ταυτότητες για παιδιά Εβραίων που δραπέτευαν στην ουδέτερη Ελβετία. Η Εύα μαζί με έναν μυστηριώδη και όμορφο πλαστογράφο ονόματι Ρέμι αποφάσισαν ότι έπρεπε να βρουν έναν τρόπο να διαφυλάξουν τα αληθινά ονόματα των παιδιών, ώστε να θυμούνται την ταυτότητά τους. Τα στοιχεία που έκρυψαν στο Βιβλίο των χαμένων ονομάτων θα γίνουν ακόμα πιο σημαντικά όταν κάποιος θα προδώσει τον αντιστασιακό θύλακά τους. Από τις εκδόσεις MINΩΑΣ.

quote of the day

“SCIENCE IS THE POETRY OF REALITY.”  
Richard Dawkins

**Γιορτάζουν!**  
30/9  
Στρατόνικος, Στράτος  
1/10  
Ανασίας, Θηρεσία, Ρωμανός,  
Ρωμάνια, Ρωμανή  
2/10  
Κυπριανός, Κυπριανή,  
Ιουστίνη, Ιουστίνα



30 Σεπτεμβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μετάφρασης και Διερμηνείας
- > Βραδιά του Ερευνητή
- > Ημέρα Μνήμης των Εθνικών μας Ευεργετών

tip of the day

Science may set limits to knowledge, but should not set limits to imagination.

Bertrand Russell

1 Οκτωβρίου

- > Παγκόσμια Ημέρα Καφέ
- > Παγκόσμια Ημέρα των Ηλικιωμένων
- > Παγκόσμια Ημέρα Χορτοφαγίας
- > Πανευρωπαϊκή Γιορτή των Πουλίων

2 Οκτωβρίου

- > Διεθνής Ημέρα Μη Βίας