

Περιοδική Έκδοση του Επιστημονικού Κέντρου Μελισσοθεραπείας

ΑΝΟΙΞΗ – ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2026



[www.ekem.org.gr](http://www.ekem.org.gr)

# μελίαμα

Τεύχος 44

**20 ΜΑΪΟΥ,  
ΠΑΓΚΟΣΜΙΑ ΗΜΕΡΑ  
ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ**

**ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΟΙ  
ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΙ ΝΑ  
ΤΡΩΝΕ ΜΕΛΙ;**

**ΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΙΣ  
ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΚΑΙ ΤΗ  
ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ**

σκοπός μας

η παροχή θεραπευτικών

λύσεων μέσω καινοτόμων

ιατροτεχνολογικών

προϊόντων & φαρμάκων

για την υποστήριξη

των Λειτουργιών Υγείας



**ΤΕΥΧΟΣ 44**  
**ΑΝΟΙΞΗ – ΚΑΛΟΚΑΙΡΙ 2022**

**ΕΚΔΟΤΗΣ**  
**ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ**  
Μαντώς Μαυρογένους 37 Γλυκά Νερά

**ΣΥΝΕΡΓΑΤΕΣ ΠΕΡΙΟΔΙΚΟΥ**

**Δανάη Γεράρδου**, Βιολόγος  
**Δαβίας Ορέστης**, Βιολόγος-συγγραφέας  
**Δημητριάδης Κώστας**, Φαρμακοποιός  
**Ζουμπανέας Βαγγέλης**, Διατολόγος-διατροφολόγος  
**Dr Liena Heermandez Orizondo**  
**Κωστώρα Χριστίνα**, Κλινική διατροφολόγος-διατολόγος  
**Dr Λαμπρόπουλος Αθανάσιος**, Καθηγητής επιστήμης τροφίμων και διατροφής  
**Μαυροφρύδης Γιώργος**, Αρχαιολόγος-μελισσοκόμος  
**Μπουκουβάλας Χρήστος**, Θεραπευτής-βελονιστής  
**Μυλωνά Μυρτώ-Μαρία**, Διατροφολόγος  
**Dr Παύλου Κωνσταντίνος**, Εργοφυσιολόγος, καθηγητής κλινικής διατροφής υπεύθυνος τμήματος σθλατικής διατροφής ΕΚΑΕ, provost/dean of faculty of the Hellenic-American University

**Νικολέτα Μπόσκοβιτς**, Βιολόγος  
**Dr Domerego Roch**, Βιολόγος, αντιπρόεδρος της Arimondia Aritherapy standing committee  
**Dr Stangaciu Stefan, MD** -aritherapist  
**Τζαλοκώστας Αναστάσιος**, Γεωπόνος  
**Τσούγκου Χριστίνα**, Φαρμακοποιός  
**Τσούτσας Βασίλης**, Ιατρός πνευμονολόγος, ομοιοπαθητικός

*Οι απόψεις που εκφράζονται από τους συγγραφείς των άρθρων δεν ταυτίζονται απαραίτητα με τις θέσεις του Ε.Κ.Ε.Μ.*

# περιεχόμενα

**EDITORIAL**

20 Μαΐου, Παγκόσμια ημέρα της μέλισσας 4

**ΑΡΘΡΟ**

Πώς ο εγκέφαλος της μέλισσας διαμορφώνει τα υπολογιστικά τσιπ του μέλλοντος 6

**Η ΜΕΛΙΣΣΑ ΣΤΗ ΦΥΣΗ**

Βρήκαν νέο είδος μέλισσας  
Πήρε το όνομά της από σειρά του Netflix 10

**ΑΡΘΡΟ**

Οι μέλισσες μπορεί να κρύβουν το μυστικό της επικοινωνίας με εξωγήινους 12

**ΑΡΘΡΟ**

Οι επιστήμονες διδάσκουν στις μέλισσες να διαβάζουν «κώδικα Μορς» και να λένε την ώρα σε μια αξιοσημείωτη νέα μελέτη 14

**ΑΡΘΡΟ**

Επιτρέπεται οι διαβητικοί να τρώνε μέλι; Τι πρέπει να ξέρετε 20

**ΑΡΘΡΟ**

Το νησί που απαγόρευσε τις κυψέλες; Μπορούν πράγματι οι μέλισσες να βλάψουν τη φύση; 22

**ΑΡΘΡΟ**

Νίκη για τις μέλισσες και τη βιοποικιλότητα – Απόφαση του Δικαστηρίου της ΕΕ για τη Γλυφωσάτη 26

**ΓΥΡΙΖΟΝΤΑΣ ΤΗΝ ΚΟΥΤΑΛΑ**

Αρμένικη τάρτα μελιού (μεγρί tort) 28

**ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ;**

Εξειδικευμένα σημεία για μελισσοθεραπεία 30

# 20 Μαΐου Παγκόσμια ημέρα της μέλισσας



ApiPharm

# Symmetry in life...

για μια ισορροπημένη  
επιλογή ζωής!

Νέα σειρά συμπληρωματων διατροφής  
για τόνωση του οργανισμού  
και ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος.

- Βιταμίνη C με Ψευδάργυρο & Πρόπολη
- Βιταμίνη D3 & Πρόπολη
- Βασιλικός Πολτός & Βιταμίνη 12
- Multivitamin με μέταλλα, Βασιλικό Πολτό, Ιχνοστοιχεία



ΦΙΛΟΛΑΟΥ 199, Τ.Κ. 116 31, ΑΘΗΝΑ | Τ 210 8547 500 | [www.apipharm.gr](http://www.apipharm.gr)

Follow us



# ΠΩΣ Ο ΕΓΚΕΦΑΛΟΣ ΤΗΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ ΔΙΑΜΟΡΦΩΝΕΙ ΤΑ ΥΠΟΛΟΓΙΣΤΙΚΑ ΤΣΙΠ ΤΟΥ ΜΕΛΛΟΝΤΟΣ

Αναδημοσίευση από: ΥΠΑΙΘΡΟΣ ΧΩΡΑ

Οι μέλισσες κινούνται στο περιβάλλον τους με εντυπωσιακή ακρίβεια. Χωρίς GPS, δορυφόρους ή «έξυπνες» συσκευές καταφέρνουν να προσανατολίζονται, να βρίσκουν τροφή και να επιστρέφουν με ασφάλεια στη φωλιά τους.

Σήμερα, αυτή η μοναδική ικανότητα εμπνέει τους επιστήμονες να σχεδιάσουν μια νέα γενιά μικροσκοπικών, εξαιρετικά ενεργειακά αποδοτικών υπολογιστικών τσιπ. «Μια μέλισσα βρίσκει τον δρόμο της χωρίς smartphone ή δορυφορική πλοήγηση. Αναλύει την πόλωση του φωτός στον ουρανό και την ταχύ-



τητα πτήσης της. Με βάση αυτά, δεν χάνεται ποτέ», εξηγεί ο Anders Mikkelsen, καθηγητής στο Πανεπιστήμιο του Lund στη Σουηδία και συντονιστής του ευρωπαϊκού ερευνητικού έργου InsectNeuroNano. Στα πλαίσια του συγκεκριμένου έργου επιστήμονες από πέντε χώρες επιχειρούν να μεταφέρουν το εσωτερικό «σύστημα πλοήγησης» της μέλισσας σε ένα υπολογιστικό τσιπ. Αν και οι σύγχρονοι υπολογιστές μπορούν να μιμηθούν τέτοιες λειτουργίες, το κάνουν με πολύ μεγαλύτερο ενεργειακό κόστος. Ένα ελαφρύ τσιπ πλοήγησης μπορεί να ζυγίζει πάνω από 80 γραμμάρια και να καταναλώνει περισσότερα από 7



Watt. Αντίθετα, μια μέλισσα ζυγίζει λιγότερο από ένα γραμμάριο και ο εγκέφαλός της λειτουργεί με λιγότερο από το ένα εκατοστό του Watt. «Φανταστείτε αν μπορούσαμε να φτιάξουμε ένα τσιπ τόσο αποδοτικό», σημειώνει ο Mikkelsen.

#### ΦΩΣ ΑΝΤΙ ΓΙΑ ΚΑΛΩΔΙΑ

Ένα ακόμη στοιχείο καινοτομίας είναι η χρήση νανο-φωτονικών κυκλωμάτων, όπου αντί για ηλεκτρικά σήματα, η πληροφορία μεταδίδεται με φως. Η προσέγγιση, αυτή, επιτρέπει μεγαλύτερη ταχύτητα και χαμηλότερη κατανάλωση ενέργειας, ενώ ταιριάζει

ιδανικά με αισθητήρες που «διαβάζουν» το φως του ουρανού. Μέχρι σήμερα, η ομάδα έχει κατασκευάσει ένα πρώτο πρωτότυπο σε εργαστηριακές συνθήκες, το οποίο μιμείται βασικές λειτουργίες του εγκεφάλου των εντόμων.

Αν και θα χρειαστούν ακόμη χρόνια έρευνας, οι επιστήμονες εκτιμούν ότι σε βάθος δεκαετίας τέτοια τσιπ θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν σε μικροσκοπικούς αισθητήρες ή ρομπότ μεγέθους εντόμου, ικανά να παρακολουθούν το περιβάλλον, να καθαρίζουν ρύπους ή ακόμη και να επικοινωνούν καλλιέργειες.



Φωτ.: Curtin University

## ΒΡΗΚΑΝ ΝΕΟ ΕΙΔΟΣ ΜΕΛΙΣΣΑΣ

### Πήρε το όνομά της από σειρά του Netflix

Οι ερευνητές έκαναν την ανακάλυψη ενώ παρατηρούσαν ένα σπάνιο αγριολούλουδο στις οροσειρές Breme

Αναδημοσίευση από: [Lif0 Newsroom](#) 11.11.2025 | 13:52

Αυστραλοί επιστήμονες ανακάλυψαν ένα νέο είδος μέλισσας με μικροσκοπικά κέρατα και της έδωσαν «ένα κατάλληλα διαβολικό όνομα», όπως σχολιάζει το BBC.

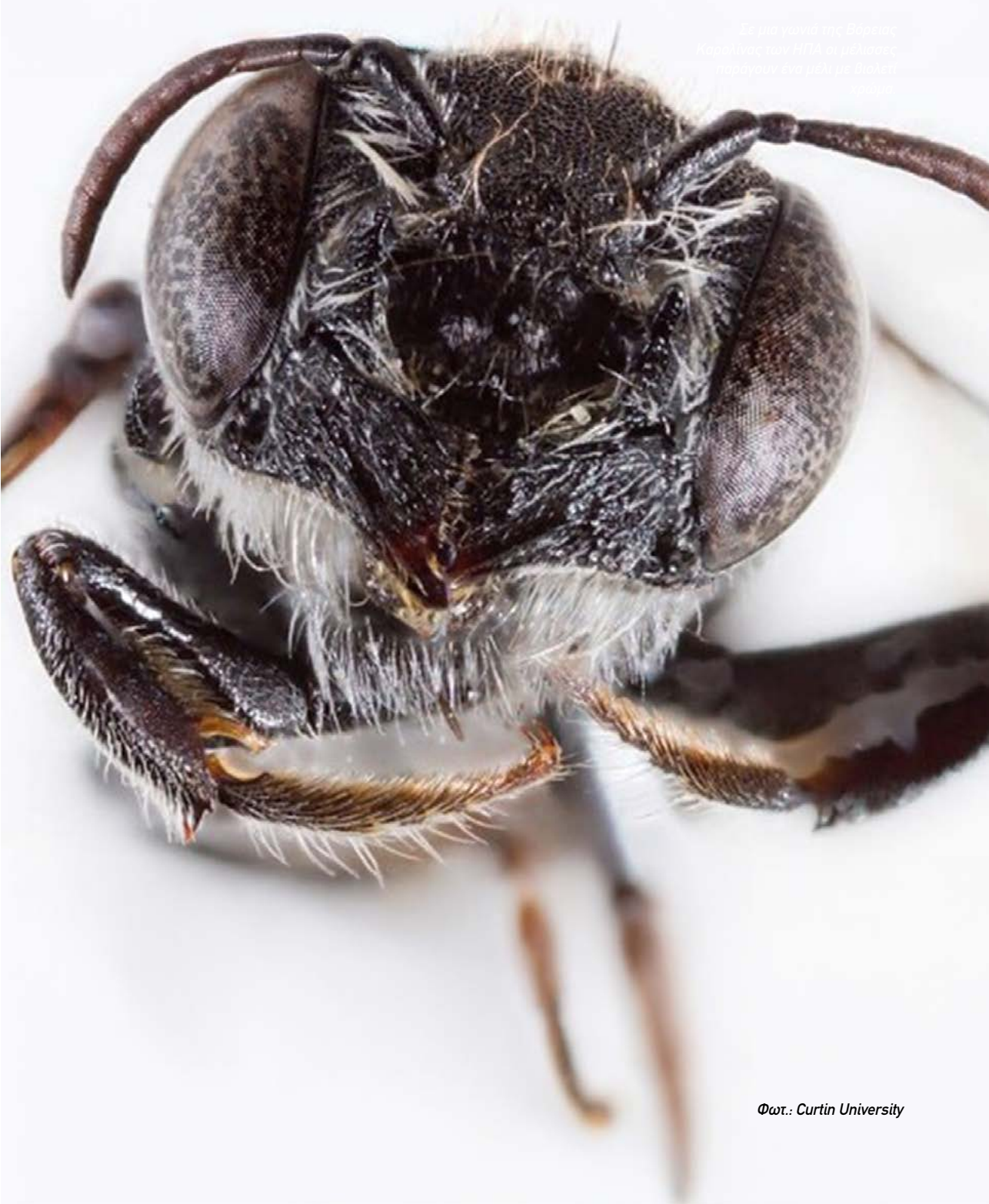
Οι ερευνητές ανακάλυψαν το *Megachile Lucifer* ενώ παρατηρούσαν ένα σπάνιο αγριολούλουδο που εντοπίζεται μόνο στις οροσειρές Bremer στην περιοχή

Goldfields της Δυτικής Αυστραλίας.

Την ανακοίνωση έκανε το Πανεπιστήμιο Κέρτιν, στο Περθ. Τα «εξαιρετικά διακριτικά, προεξέχοντα κέρατα» βρίσκονται μόνο στη θηλυκή μέλισσα και μπορούν να χρησιμοποιηθούν ως αμυντικός μηχανισμός, για τη συλλογή γύρης ή νέκταρ ή για τη συλλογή υλικών όπως ρητίνη για φωλιές.



Σε μια γωνία της Βόρειας  
Καρόλινας των ΗΠΑ οι μέλισσες  
παραγωγή ενός μέλι με βιολετί  
χρώμα







Φωτ.: Curtin University

Η επικεφαλής επιστήμονας της μελέτης Κιτ Πρέντεργκαστ, της σχολής μοριακών επιστημών και ζωής του πανεπιστημίου αυτού, δήλωσε ότι έδωσαν το όνομα «Λούσιφερ» (Εωσφόρος)- λόγω της όψης που προσδίδουν τα μικρά κέρατα που φέρει στο κεφάλι η μέλισσα- καθώς έχει δει τη σειρά του Netflix «Lucifer», εξηγώντας ότι είναι το πρώτο νέο μέλος αυτής της ομάδας μελισσών εδώ και 20 χρόνια, όπως αναφέρει το BBC.

«Το θηλυκό είχε απίστευτα μικρά κέρατα στο κεφάλι», σημείωσε η ίδια σε έκδοση του πανεπιστημίου.

Η επιστήμονας και θαυμάστρια της σειράς «Lucifer» του Netflix έκρινε ότι το όνομα αυτό ταίριαζε απόλυτα στην εμφάνιση της μέλισσας.

«Είναι το πρώτο νέο μέλος της ομάδας των μελισσών εδώ και πάνω από 20 χρόνια, πράγμα που δείχνει πόσο πολλά είδη ζωής έχουμε ακόμη να ανακαλύψουμε, μεταξύ άλλων και σε περιοχές που απειλούνται από την εξόρυξη μετάλλων, όπως η Γκόλντφιλντς», όπου ανακαλύφθηκε η «Λούσιφερ», σημείωσε η Πρέντεργκαστ. Η ειδική ελπίζει πως η ανακάλυψη αυτή θα καταφέρει να ευαισθητοποιήσει τον κόσμο για τα πολλά άγνωστα ακόμη είδη που μπορεί να υπάρχουν σε αυτές τις περιοχές.

«Καθώς το νέο είδος ανακαλύφθηκε στην ίδια περιοχή με το αγριολούλουδο που είναι είδος προς εξαφάνιση, μπορεί και τα δύο (είδη) να απειλούνται από τη διατάραξη του οικοσυστήματός τους και από άλλες διαδικασίες, όπως η κλιματική αλλαγή», προειδοποίησε.

«Πολλές εταιρείες εξακολουθούν να μην καταγράφουν τις γηγενείς μέλισσες, πράγμα το οποίο σημαίνει ότι ίσως να χάνουμε είδη, ιδίως αυτά που διαδραματίζουν κρίσιμο ρόλο στη διατήρηση των απειλούμενων φυτών και οικοσυστημάτων. Κινδυνεύουμε να τα χάσουμε προτού ακόμη γνωρίσουμε την ύπαρξή τους», υπογράμμισε.

Σχεδόν όλα τα φυτά που ανθοφορούν εξαρτώνται από άγριους επικονιαστές, ιδιαίτερα τις μέλισσες, αλλά η απώλεια του βιότοπού τους και η κλιματική αλλαγή οδηγούν στην εξαφάνιση πολλών ειδών ζωτικής σημασίας.

# ΟΙ ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΜΠΟΡΕΙ ΝΑ ΚΡΥΒΟΥΝ ΤΟ ΜΥΣΤΙΚΟ ΤΗΣ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ ΜΕ ΕΞΩΓΗΙΝΟΥΣ

Από τη στιγμή που οι μέλισσες αντιλαμβάνονται βασικές μαθηματικές έννοιες, τα μαθηματικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν και ως γλώσσα επικοινωνίας ακόμη και με εξωγήινους, υποστηρίζουν ερευνητές.

Αναδημοσίευση από: Newsroom  
Τρίτη, 13 Ιανουαρίου 2026 09:47



Η μελέτη του τρόπου με τον οποίο οι μέλισσες επεξεργάζονται τις πληροφορίες θα μπορούσε να βοηθήσει τους ανθρώπους να επικοινωνήσουν με εξωγήινους, σύμφωνα με ένα νέο νοητικό πείραμα που παρουσιάζουν ερευνητές.

Παρότι οι πρόγονοι των μελισσών και των ανθρώπων διαχώρισαν την εξελικτική τους πορεία πριν από περισσότερα από 600 εκατομμύρια χρόνια, τα δύο είδη διατήρησαν κοινά χαρακτηριστικά, όπως η κοινωνικότητα, η επικοινωνία και ορισμένες μαθηματικές ικανότητες.

Μελέτες δείχνουν ότι, παρά τον εξαιρετικά μικρό εγκέφαλό τους, οι μέλισσες μπορούν να επιλύουν απλά προβλήματα πρόσθεσης και αφαίρεσης, αλλά και να κατηγοριοποιούν ποσότητες ως άρτιες ή περιττές. Μπορεί ακόμη και να έχουν κάποια κατανόηση της έννοιας του μηδενός.

#### ΤΑ ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΑ ΩΣ ΜΕΣΟ ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑΣ

Με βάση αυτές τις παρατηρήσεις, οι ερευνητές θέτουν με άρθρο τους στο *The Conversation* το ερώτημα αν τα μαθηματικά θα μπορούσαν να χρησιμοποιηθούν ως μέσο επικοινωνίας με εξωγήινες μορφές ζωής. Αν οι μέλισσες είναι σε θέση να αντιλαμβάνονται μαθηματικές έννοιες, υποστηρίζουν, τότε αυτές οι έννοιες είναι απίθανο να εξαρτώνται από την ανθρώπινη γλώσσα. Ιδίως αν ληφθεί υπόψη ότι οι μέλισσες, σε αντίθεση με θηλαστικά όπως οι μακάκοι ή τα δελφίνια, συγκαταλέγονται στα εξελικτικά πιο απομακρυσμένα από τον άνθρωπο είδη που εμφανίζουν μαθηματικές ικανότητες.

**«Αν δύο είδη που θεωρούνται ξένα μεταξύ τους – οι άνθρωποι και οι μέλισσες – μπορούν να εκτελούν μαθηματικές πράξεις, όπως και πολλά άλλα ζώα, τότε ίσως τα μαθηματικά θα μπορούσαν να αποτελέσουν τη βάση μιας καθολικής γλώσσας», σημειώνουν.**

Το νοητικό πείραμα, που δημοσιεύθηκε στο επιστημονικό περιοδικό Leonardo, βασίζεται στη φιλοσοφική ιδέα ότι τα μαθηματικά είναι κάτι πολύ περισσότερο από ένα περιγραφικό εργαλείο που χρησιμοποιούν οι άνθρωποι για να εξηγήσουν το σύμπαν. Ως μια αντικειμενική δομή που υπάρχει ανεξάρτητα από τον άνθρωπο, υποστηρίζουν οι ερευνητές, τα μαθηματικά μπορούν να λειτουργήσουν ως βάση επικοινωνίας πέρα από τη Γη, ιδίως με εξωγήινους πολιτισμούς.

Ακόμη κι αν οι αισθητηριακές αντιλήψεις ή οι βιολογικές μορφές των εξωγήινων όντων διαφέρουν δραστικά από τις ανθρώπινες, ορισμένες μαθηματικές δομές θα μπορούσαν, σύμφωνα με τους ίδιους, να προσφέρουν ένα κοινό έδαφος επικοινωνίας.

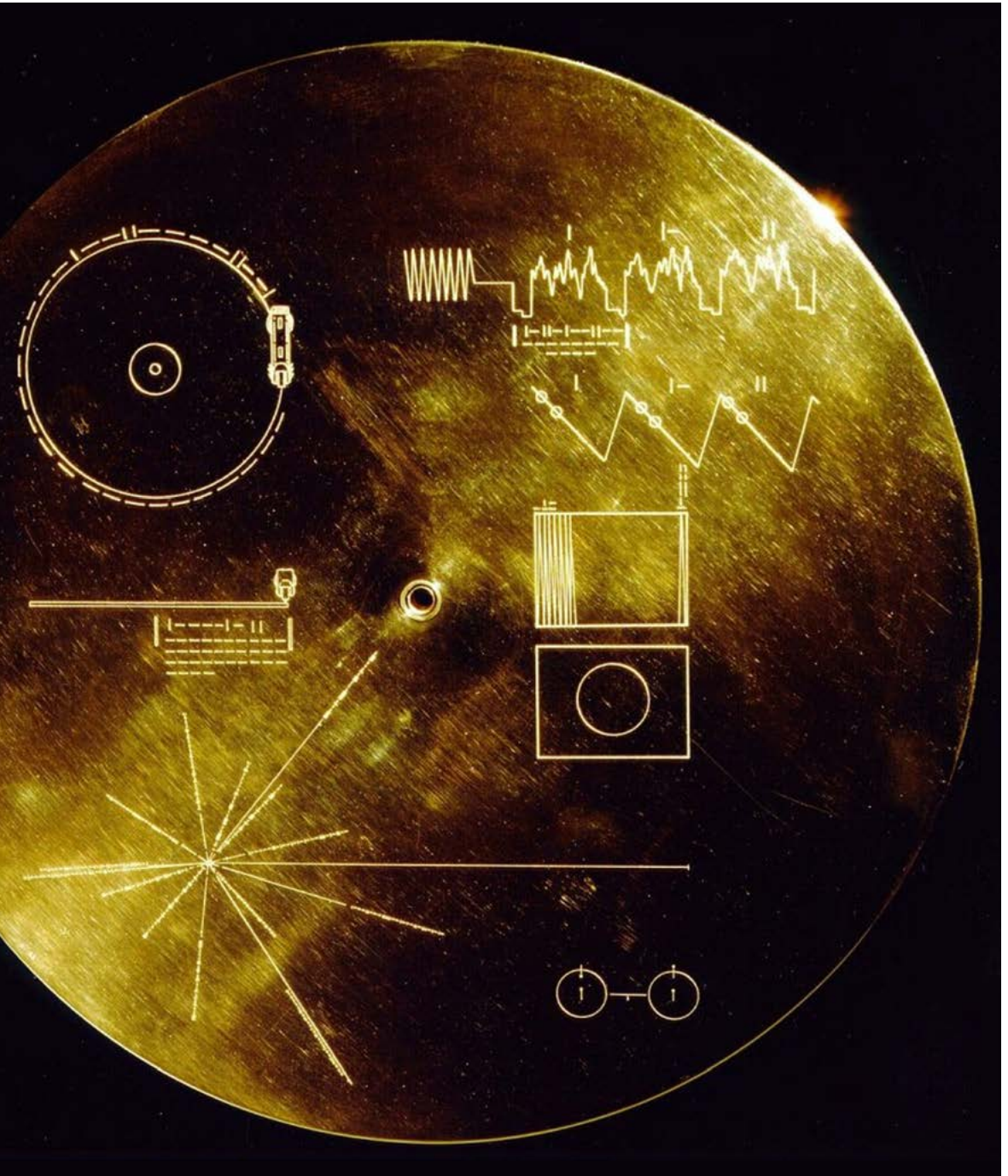
#### ΟΙ ΧΡΥΣΟΙ ΔΙΣΚΟΙ ΤΟΥ VOYAGER

Η ιδέα, πάντως, δεν είναι εντελώς καινούργια. Και στο παρελθόν, επιστημονικές προσπάθειες επικοινωνίας με εξωγήινες μορφές ζωής βασίστηκαν στα μαθηματικά και στους αριθμούς. Χαρακτηριστικό παράδειγμα αποτελούν οι Χρυσοί Δίσκοι που εστάλησαν με τα διαστημικά σκάφη Voyager 1 και 2, τα οποία εκτοξεύθηκαν το 1977 και έφεραν χαραγμένες μαθηματικές ποσότητες με σκοπό να «αφηγηθούν την ιστορία του κόσμου μας σε εξωγήινους».

Το κάλυμμα ενός Χρυσού Δίσκου του Voyager NASA/JPL

«Αν υπάρχουν εξωγήινα είδη και διαθέτουν επαρκώς ανεπτυγμένους εγκεφάλους, τότε η εργασία μας δείχνει ότι ενδέχεται να έχουν την ικανότητα να ασχολούνται με τα μαθηματικά», αναφέρουν οι ερευνητές, οι οποίοι πλέον φιλοδοξούν να εξετάσουν αν διαφορετικά είδη αναπτύσσουν διαφορετικές προσεγγίσεις στα μαθηματικά, αντίστοιχες με τις διαλέκτους στη γλώσσα.





# ΟΙ ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΕΣ ΔΙΔΑΣΚΟΥΝ ΣΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΝΑ ΔΙΑΒΑΖΟΥΝ «ΚΩΔΙΚΑ ΜΟΡΣ» ΚΑΙ ΝΑ ΛΕΝΕ ΤΗΝ ΩΡΑ ΣΕ ΜΙΑ ΑΞΙΟΣΗΜΕΙΩΤΗ ΝΕΑ ΜΕΛΕΤΗ

Αναδημοσίευση από: [www.earth.com](http://www.earth.com)

Οι μέλισσες δεν σταματούν ποτέ να μας εκπλήσσουν με αυτά που μπορούν να κάνουν και μια νέα μελέτη μόλις πρόσθεσε κάτι απροσδόκητο στη λίστα. Οι μέλισσες μπορούν να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ μεγάλων και σύντομων λάμπσεων φωτός, δείχνοντας την ικανότητα να διαβάζουν και να μαθαίνουν κώδικα Μορς.

Αυτό μπορεί να ακούγεται σαν μια μικρή δεξιότητα, αλλά υποδεικνύει έναν τύπο ικανότητας χρονισμού που, μέχρι πρόσφατα, εμφανιζόταν μόνο στους ανθρώπους και σε μερικά άλλα ζώα.

Οι επιστήμονες γνωρίζουν εδώ και χρόνια ότι οι μέλισσες μαθαίνουν γρήγορα. Μπορούν να ταξινομήσουν χρώματα, αρώματα και μοτίβα χωρίς μεγάλη δυσκολία. Η μέτρηση της ώρας, ωστόσο, δεν φαινόταν δυνατή.

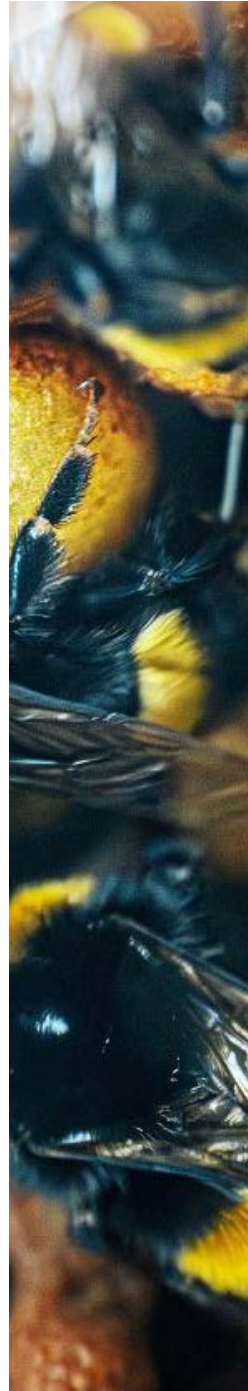
Ο χρόνος διαμορφώνει πολλά μέρη της

ζωής, από την κίνηση έως την πλοήγηση, και τα περισσότερα από όσα καταλαβαίνουμε γι' αυτόν προέρχονται από ζώα με πολύ μεγαλύτερους εγκεφάλους. Αυτή η νέα εργασία δίνει σε αυτόν τον τομέα μια νέα ώθηση.

## ΜΕΛΙΣΣΕΣ, ΧΡΟΝΟΣ ΚΑΙ ΚΩΔΙΚΑΣ ΜΟΡΣ

Η μελέτη διεξήχθη από τον διδακτορικό φοιτητή Άλεξ Ντέιβιντσον και την επιβλέπουσα του, Δρ. Ελιζαμπέτα Βεράτσε, ανώτερη λέκτορα ψυχολογίας στο Πανεπιστήμιο Queen Mary του Λονδίνου.

Η ομάδα ήθελε να μάθει αν οι βομβίνι μπορούσαν να ταξινομήσουν σύντομα και μεγάλα οπτικά σήματα με τον ίδιο τρόπο που οι άνθρωποι αναγνωρίζουν τα μοτίβα κουκκίδων και παυλών στον κώδικα Μορς. Σε αυτό το σύστημα, μια σύντομη λάμψη σημαίνει το γράμμα E και μια μεγά-







λη λάμψη σημαίνει το γράμμα T.

Οι ερευνητές έχτισαν έναν μικρό λαβύρινθο όπου οι μέλισσες συνάντησαν δύο κύκλους που αναβοσβήνουν. Ο ένας εξέπεμψε μια σύντομη λάμψη και ο άλλος μια μεγάλη.

Μόνο ο ένας οδήγησε σε μια ανταμοιβή ζάχαρης, ενώ ο άλλος συνδυάστηκε με μια πικρή ουσία που οι μέλισσες αποφεύγουν φυσικά.

Η ομάδα άλλαξε επίσης τη θέση κάθε κύκλου που αναβοσβήνει σε κάθε στάση στον λαβύρινθο, ώστε οι μέλισσες να μην μπορούν να βασίζονται στην τοποθεσία.

Όταν οι μέλισσες τελικά έμαθαν το μοτίβο, οι ερευνητές αφαίρεσαν τη ζάχαρη για να ελέγξουν τι είχαν πραγματικά μάθει οι μέλισσες.

Οι περισσότερες μέλισσες επέλεξαν κατευθείαν τη διάρκεια της αστραπής που κάποτε τους έδινε ζάχαρη. Το έκαναν αυτό ακόμα και όταν εμφανιζόταν σε ένα νέο σημείο, κάτι που έδειχνε ότι επέλεξαν μόνο με βάση το χρόνο.

#### **ΠΩΣ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΟΥΝ ΟΙ ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΤΟ ΧΡΟΝΟ ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΟΥΝ ΤΡΟΦΗ**

«Θέλαμε να μάθουμε αν οι βομβίνοι μπορούσαν να

μάθουν να διακρίνουν τη διαφορά μεταξύ αυτών των διαφορετικών διαρκειών και ήταν τόσο συναρπαστικό να τις βλέπουμε να το κάνουν», είπε ο Davidson.

«Δεδομένου ότι οι μέλισσες δεν συναντούν λάμπες ερεθισμάτων στο φυσικό τους περιβάλλον, είναι αξιοσημείωτο ότι μπόρεσαν να πετύχουν σε αυτό το έργο».

Το γεγονός ότι μπορούσαν να παρακολουθούν τη διάρκεια των οπτικών ερεθισμάτων μπορεί να υποδηλώνει μια επέκταση της ικανότητας επεξεργασίας χρόνου που έχει εξελιχθεί για διαφορετικούς σκοπούς, όπως η παρακολούθηση της κίνησης στο χώρο ή η επικοινωνία, σημείωσε ο Davidson.

«Εναλλακτικά, αυτή η εκπληκτική ικανότητα κωδικοποίησης και επεξεργασίας της χρονικής διάρκειας μπορεί να είναι ένα θεμελιώδες συστατικό του νευρικού συστήματος που είναι εγγενές στις ιδιότητες των νευρώνων. Μόνο περαιτέρω έρευνα θα είναι σε θέση να αντιμετωπίσει αυτό το ζήτημα». Η ιδέα ότι τα έντομα μπορούν να επεξεργάζονται τον χρόνο σε αυτό το επίπεδο εγείρει πολλά ερωτήματα.

# Oreganic PLUS Mastic

Physis & Ideas



Η Physis & Ideas παρουσιάζει τα OREGANIC και OREGANIC PLUS MASTIC με βιολογικό αιθέριο έλαιο ρίγανης και αιθέριο έλαιο Μαστίχας Χίου. Δύο εξαιρετικά αιθέρια έλαια με ισχυρές θεραπευτικές ιδιότητες.

Η παραγωγή γίνεται από πιστοποιημένα εργαστήρια, στην Ελλάδα, με απόσταξη ατμού. Η διαφορετική και ισχυρή ενίσχυση του ανοσοποιητικού επιτυγχάνεται με μαλακές μικρές κάψουλες, εύκολης κατάποσης, που σας παρέχουν, χωρίς την δυσάρεστη «καυστικότητα», την κατάλληλη δόση στις δραστικές ουσίες των αιθερίων ελαίων, για γενική Υγεία και Ευεξία του οργανισμού.



**Αποκλειστική διάθεση:**

PHARMATRUST IKE, T. 2310 44 36 66, info@pharmatrust.gr

# ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΟΙ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΜΕΛΙ; ΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΞΕΡΕΤΕ

Το μέλι είναι ένα φυσικό γλυκαντικό, γνωστό για τα οφέλη του στην υγεία, αλλά περιέχει φυσικά σάκχαρα επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης (σάκχαρο αίματος).

Αναδημοσίευση από: [goodrx.com](http://goodrx.com), [verywellhealth.com](http://verywellhealth.com), [medicalnewstoday.com](http://medicalnewstoday.com), [healthline.com](http://healthline.com), [webmd.com](http://webmd.com)  
 Πρώτη δημοσίευση: 11/01/2025 ΜΙΧΑΛΗΣ ΘΕΡΜΟΠΟΥΛΟΣ

Το μέλι είναι ένα φυσικό γλυκαντικό, γνωστό για τα οφέλη του στην υγεία, αλλά περιέχει φυσικά σάκχαρα επηρεάζουν τα επίπεδα γλυκόζης (σάκχαρο αίματος). Αυτό το άρθρο απαντά στο εάν και κατά πόσον οι διαβητικοί μπορούν να συμπεριλάβουν με ασφάλεια το μέλι στη διατροφή τους, τα πιθανά οφέλη του και πώς να το καταναλώνουν υπεύθυνα.

## ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΟ ΠΡΟΦΙΛ ΜΕΛΙΟΥ

Το μέλι είναι ένα φυσικό γλυκαντικό που παρασκευάζεται από τις μέλισσες, χρησιμοποιώντας νέκταρ από διάφορων ειδών άνθη. Τα κύρια συστατικά του είναι:

- Φυσικά σάκχαρα: Φρουκτόζη και γλυκόζη, που μπορούν να αυξήσουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- Θερμίδες: Περίπου 64 θερμίδες ανά κουταλιά της σούπας.
- Πρόσθετα θρεπτικά συστατικά: Περιέχει ίχνη αντιοξειδωτικών, βιταμινών και μετάλλων.

Αν και είναι λιγότερο επεξεργασμένο από την επιτραπέζια ζάχαρη, η επίδραση του μελιού στο σάκχαρο του αίματος εξακολουθεί να είναι σημαντική και θα πρέπει να λαμβάνεται υπόψη στη διαχείριση του διαβήτη.

## ΜΠΟΡΟΥΝ ΟΙ ΔΙΑΒΗΤΙΚΟΙ ΝΑ ΤΡΩΝΕ ΜΕΛΙ;

Το ερώτημα εάν οι διαβητικοί μπορούν να τρώνε μέλι αντιμετωπίζεται συχνά με ανάμεικτες απόψεις. Το μέλι είναι ένα φυσικό γλυκαντικό με χαμηλότερο γλυκαιμικό δείκτη (GI) από την επιτραπέζια ζάχαρη, αλλά εξακολουθεί να περιέχει φυσικά σάκχαρα που επηρεάζουν τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα. Η απάντηση στην ερώτηση δεν είναι ένα ξεκάθαρο "όχι", αρκεί η κατανάλωση να γίνει με μεγάλη προσοχή.

### 1. Ο γλυκαιμικός δείκτης του μελιού σε σύγκριση με τη ζάχαρη

Ο γλυκαιμικός δείκτης (Glycemic Index – GI) μετρά το πόσο γρήγορα ένα τρόφιμο αυξάνει τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.

- Ο GI του μελιού κυμαίνεται μεταξύ 45 και 64, ανάλογα με τον τύπο, σε σύγκριση με τον αντίστοιχο της ζάχαρης, που είναι περίπου 65.
- Αυτό σημαίνει ότι το μέλι προκαλεί μια πιο αργή και λιγότερο δραματική αύξηση του σακχάρου στο αίμα από τη ζάχαρη, καθιστώντας το μια ελαφρώς καλύτερη επιλογή.



Ωστόσο, η διαφορά δεν είναι μεγάλη και οι διαβητικοί πρέπει να παρακολουθούν στενά την κατανάλωση είτε μελιού, είτε ζάχαρης.

### 2. Ο έλεγχος μερίδας είναι το κλειδί

- Μια μικρή μερίδα μελιού –συνήθως 1 κουταλάκι του γλυκού (περίπου 5 γραμμάρια)– μπορεί να ενσωματωθεί σε μια διαβητική δίαιτα χωρίς να διαταράξει σημαντικά τα επίπεδα σακχάρου στο αίμα.
- Μεγαλύτερες μερίδες, ωστόσο, μπορεί να οδηγήσουν σε αυξημένα επίπεδα γλυκόζης, παρόμοια με την κατανάλωση επιτραπέζιας ζάχαρης.

### 3. Συνολικό πλαίσιο διατροφής

- Το μέλι πρέπει να θεωρείται μέρος της συνολικής πρόσληψης υδατανθράκων ενός διαβητικού για την ημέρα.
- Ο συνδυασμός του μελιού με τροφές πλούσιες σε φυτικές ίνες ή πρωτεΐνες, όπως η βρώμη ή οι ξηροί καρποί, μπορεί να βοηθήσει στην επιβράδυνση της απορρόφησης των σακχάρων στην κυκλοφορία του αίματος.

### 4. Πότε το μέλι μπορεί να είναι ωφέλιμο για τους διαβητικούς

Σε κάποιες περιπτώσεις, το μέλι μπορεί να χρησιμεύσει ως χρήσιμο διατροφικό συστατικό:

- Ως φυσικό υποκατάστατο ζάχαρης: Αν και το μέλι εξακολουθεί να είναι σάκχαρο, περιέχει ίχνη βιταμινών, μετάλλων και αντιοξειδωτικών, καθιστώντας το πιο πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά από τη ζάχαρη.
- Για τη θεραπεία της υπογλυκαιμίας: Η ταχεία απορρόφηση του μελιού στην κυκλοφορία του αίματος το καθιστά αποτελεσματικό για τη γρήγορη αύξηση των επιπέδων σακχάρου στο αίμα κατά τη διάρκεια υπογλυκαιμικών επεισοδίων.

**ΠΡΟΣΟΧΗ:** Δεν ανταποκρίνονται όλοι οι διαβητικοί στο μέλι με τον ίδιο τρόπο. Παράγοντες όπως ο τύπος του διαβήτη, η φαρμακευτική αγωγή και η ατομική ευαισθησία στην ινσουλίνη μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο το μέλι επηρεάζει το σάκχαρο του αίματος.

# ΤΟ ΝΗΣΙ ΠΟΥ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕ ΤΙΣ ΚΥΨΕΛΕΣ:

## Μπορούν πράγματι οι μέλισσες να βλάψουν τη φύση;

Είναι ο τρόπος που ασκείται η μελισσοκομία επαγγελματικά, υπεύθυνος για τη μείωση των άγριων μελισσών;

Σε ένα μικροσκοπικό ιταλικό νησί, οι επιστήμονες έκαναν ένα ριζοσπαστικό πείραμα για να διαπιστώσουν αν οι μέλισσες επηρεάζουν αρνητικά τους άγριους συγγενείς τους.

### ΕΝΑ ΦΥΣΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙΟ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΤΗΣ ΘΑΛΑΣΣΑΣ

Ανοιχτά της Τοσκάνης βρίσκεται η Γκιανούτρι, ένα νησί σε σχήμα ημισελήνου με μόλις δύο παραλίες. Το καλοκαίρι κατακλύζεται από τουρίστες, αλλά τον χειμώνα μένουν μόνο 10 κάτοικοι. Το άγριο τοπίο του είναι γεμάτο ρεϊκία και αρκεύθους και την άνοιξη ο αέρας γεμίζει με άρωμα λουλουδιών και το βουητό των μελισσών.

Σύμφωνα με τον Guardian, αυτή η απομόνωση προσέλκυσε τους επιστήμονες. Ήθελαν να μελετήσουν ένα πρόβλημα που απασχολεί εδώ και καιρό την επιστημονική κοινότητα: Είναι ο τρόπος που ασκείται η μελισσοκομία επαγγελματικά, υπεύθυνος για τη μείωση των άγριων μελισσών;

### ΤΟ ΠΕΙΡΑΜΑ: ΚΥΨΕΛΕΣ ΚΑΙ ΑΠΑΓΟΡΕΥΣΕΙΣ

Το 2018 εγκαταστάθηκαν 18 κυψέλες στο νησί - μια μικρή, ελεγχόμενη αποικία. Στη συνέχεια, οι ερευ-

νητές πήραν άδεια για να κλείνουν τις κυψέλες για ώρες μέσα στην ημέρα, εμποδίζοντας τις μέλισσες να βγαίνουν για αναζήτηση τροφής.

Οι ντόπιοι ήταν δύσπιστοι. Όμως τα αποτελέσματα ήταν εντυπωσιακά.

Μέσα σε τέσσερα χρόνια από την εισαγωγή των μελισσών, οι πληθυσμοί δύο σημαντικών άγριων επικονιαστών -των βομβίνων και του γένους *Anthophora*- μειώθηκαν κατά 80%.

Όταν οι μέλισσες κλείνονταν, υπήρχε 30% περισσότερη γύρη διαθέσιμη για τους άγριους επικονιαστές, που εμφανίζονταν πιο συχνά και συμπεριφέρονταν διαφορετικά.

Η παγκόσμια «μάχη» των μελισσών - Οι μελισσοκομικές μέλισσες (*Apis mellifera*), αν και είναι οι πιο διαδεδομένοι επικονιαστές, δεν είναι πάντα αθώες. Εισάγονται από τον άνθρωπο σε οικοσυστήματα σε όλο τον κόσμο, από την Αφρική και την Ευρώπη μέχρι την Καλιφόρνια και την Αυστραλία.

Στην Ισπανία, όταν τελειώνει η ανθοφορία των πορτοκαλιών, οι μέλισσες πλημμυρίζουν τα φυσικά δάση, ανταγωνιζόμενες τους άγριους επικονιαστές. Στην Καλιφόρνια, κατά την άνθιση των αμυγδαλιών, επιστρατεύεται το 90% των μελισσοσπυνηνών των ΗΠΑ για να



Αναδημοσίευση από: [iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)

καλύψουν τις ανάγκες της γεωργίας. Το υπόλοιπο διάστημα, αυτές οι μέλισσες παραμένουν στη φύση, ανταγωνιζόμενες τους άγριους συγγενείς τους για τροφή.

Έρευνα στη Νότια Καλιφόρνια αποκάλυψε πως οι αγριοποιημένες (φεραλισμένες) μέλισσες αφαιρούν το 80% της γύρης μιας ανθισμένης περιοχής μέσα σε μία ημέρα. Οι άγριες μέλισσες, που δρουν μεμονωμένα, δεν προλαβαίνουν να βρουν αρκετή τροφή.

«Είναι σαν ένα μικρό παντοπωλείο που προσπαθεί να ανταγωνιστεί ένα τεράστιο σούπερ μάρκετ», λέει ο καθηγητής Τζέιμς Χανγκ. «Μόλις οι μέλισσες ξεφύγουν από τον έλεγχο, δεν μπορείς εύκολα να τις σταματήσεις».

#### ΕΠΙΠΤΩΣΕΙΣ ΣΕ ΟΛΟΚΛΗΡΟ ΤΟ ΟΙΚΟΣΥΣΤΗΜΑ

Η μαζική παρουσία μελισσών μειώνει τη διαθεσιμότητα γύρης για τα άλλα είδη και επηρεάζει αρνητικά την υγεία των φυτών: λιγότεροι σπόροι, μικρότερη αναπαραγωγή, και πιθανή δημιουργία ενός «στροβίλου εξαφάνισης», όπου κάθε γενιά φυτών γίνεται ασθενέστερη.

«Δεν γνωρίζω καμία μελέτη που να αποδεικνύει ότι οι μέλισσες είναι ωφέλιμες σε περιοχές όπου δεν είναι φυσικό τους περιβάλλον», λέει ο επιστήμονας

Ντίλον Τράβις.

Στην Ευρώπη, όπου οι μέλισσες είναι είδος γηγενές, οι επιπτώσεις φαίνεται να είναι μικρότερες. Στο Ηνωμένο Βασίλειο, περίπου το 20% του πληθυσμού των μελισσών ζει ελεύθερα στη φύση, αλλά σε χαμηλή πυκνότητα, κάτι που δεν φαίνεται να απειλεί άλλους επικονιαστές.

#### ΤΟ ΝΗΣΙ ΧΩΡΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ

Μετά το πείραμα στην Γκιανούτρι και τα αποτελέσματα που έδειξαν καθαρά τη βλάβη στις άγριες μέλισσες, οι ερευνητές ενημέρωσαν τις αρχές του Εθνικού Πάρκου. Η μελισσοκομία απαγορεύτηκε εντελώς στο νησί. Έναν χρόνο μετά την απομάκρυνση των κυψελών, κάποια από τα είδη άγριων επικονιαστών άρχισαν να ανακάμπτουν.

Το παράδειγμα της Γκιανούτρι και των φυσικών οικοσυστημάτων της Καλιφόρνιας ανατρέπει τον ρομαντικό μύθο ότι οι μέλισσες είναι πάντα ωφέλιμες για το περιβάλλον. Όταν δεν υπάρχουν όρια, μπορούν να επικρατήσουν των άγριων ειδών, να διαταράξουν την ισορροπία και να βλάψουν το οικοσύστημα που υποτίθεται ότι προστατεύουν.



## ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΧΙΛΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

Ένα μικροσκοπικό ποντίκι μπορεί να ελκυστεί σε μια κυψέλη από το ακαταμάχητο άρωμα του μελιού και τη ζεστασιά που κρύβει μέσα. Πεινασμένο ή αναζητώντας καταφύγιο, τολμά να μπει κρυφά... χωρίς να συνειδητοποιεί ότι αυτή η επιλογή θα είναι η τελευταία του.

Μόλις οι μέλισσες αντιληφθούν τον εισβολέα, υπερασπίζονται αμέσως το σπίτι τους — επιτίθενται με σφοδρή ενόχληση μέχρι να τελειώσει η ζωή του ποντικιού. Αλλά η πραγματική πρόκληση ξεκινά αφού έχει περάσει ο κίνδυνος. Το σώμα του ποντικιού είναι πολύ μεγάλο για να το αφαιρέσουν από την κυψέλη.

Και εδώ είναι που οι μέλισσες αποκαλύπτουν την ενστικτώδη ιδιοφυΐα τους.

Αντί να αφήσουν το σώμα να αποσυντεθεί και να

εξαπλώσει ασθένειες, το σφραγίζουν πλήρως με μια ειδική ουσία που παράγουν — την πρόπολη.

Φτιαγμένη από ρητίνη δέντρου και κερί μέλισσας, η πρόπολη είναι:

- Αντιβακτηριακή και αντιμυκητιακή
- Ανθεκτική στην υγρασία και συντηρητική
- Ένα τέλειο φυσικό σφραγιστικό

Στρώμα-στρώμα, οι μέλισσες περιβάλλουν το ποντίκι σε πρόπολη, μετατρέποντάς το σε ένα ακίνδυνο, μουμιοποιημένο λείψανο μέσα στην κυψέλη — χωρίς οσμή, χωρίς μόλυνση, χωρίς χάος.

Αυτό δεν είναι λογική ή λόγος — είναι θείο ένστικτο. Μια αόρατη σοφία που καθοδηγεί αυτά τα μικροσκοπικά πλάσματα να διατηρήσουν την αγνότητα και την τάξη στον κόσμο τους.



Η πρόπολη althemis είναι ένα ελληνικό προϊόν που παράγεται η πρώτη ύλη από Έλληνες μελισσοκόμους και εκχυλίζεται σε αδειοδοτημένο εργαστήριο της Μακεδονίας.

Ο παραπάνω συνδυασμός και οι αυστηροί έλεγχοι εγγυώνται την εξαιρετική ποιότητα της.

Μεταποιείται και εμφιαλώνεται από την althemis στο πιστοποιημένο εργαστήριο της από φαρμακοποιοί και πωλείται μόνο στα φαρμακεία.

Ίσως το ισχυρότερο αντιβιοτικό της φύσης τώρα σε λίγες σταγόνες στο ποτήρι σας ή σε μορφή σπρέι για το λαιμό.

Θωρακίστε τον οργανισμό σας από ιώσεις και κρυολογήματα με τον πιο φυσικό τρόπο!



Αποκλειστική Διάρθρωση:  
PHARMATRUST IKE  
T. 2310 443 666



Ενίσχυση Ανοσοποιητικού, Αντιμικροβιακή δράση και Αντιοξειδωτική προστασία με φυσικό τρόπο.

Συμβάλει στην γενική Υγεία με μία κάψουλα αιθέριου έλαιου ρίγανης την ημέρα και τις θεραπευτικές ιδιότητες της καρβακρόλης.



Υγιές Γαστρεντερικό, Πεπτικό και Αντιφλεγμονώδης δράση.

Ο συνδυασμός του αιθέριου ελαίου ρίγανης με το αιθέριο έλαιο Μαστίχας Χίου σας προσφέρει ισχυρά αποτελέσματα για Ευεξία.

**Μια καθημερινή συνήθεια με οφέλη Υγείας και Ευεξίας για όλη την οικογένεια.**

**Ασπίδα υγείας,  
με τη δύναμη της Φύσης  
για όλη την οικογένεια.**

**Για Ιώσεις, Ανοσοποιητικό, Φλεγμονές και Γαστρεντερικό:**  
Η Φύση έχει την λύση για όλη την οικογένεια με την ισχυρή προστασία των OREGANIC και OREGANIC PLUS MASTIC

**Physis & Ideas**

ΑΠΟΚΛΕΙΣΤΙΚΗ ΔΙΑΘΕΣΗ:  
PHARMATRUST IKE  
T. 2310 44.36.66  
info@pharmatrust.gr

\* Τα συμπληρώματα διατροφής OREGANIC και OREGANIC PLUS MASTIC είναι σύμφωνα με την νομοθεσία της ΕΕ. Πληροφορηθείτε από τις οδηγίες χρήσης την συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη (ΣΗΠ) και τις προφυλάξεις. Τα συμπληρώματα διατροφής δεν πρέπει να χρησιμοποιούνται ως υποκατάστατο μιας ισορροπημένης διατροφής.

# ΝΙΚΗ ΓΙΑ ΤΙΣ ΜΕΛΙΣΣΕΣ ΚΑΙ ΤΗ ΒΙΟΠΟΙΚΙΛΟΤΗΤΑ – ΑΠΟΦΑΣΗ ΤΟΥ ΔΙΚΑΣΤΗΡΙΟΥ ΤΗΣ ΕΕ ΓΙΑ ΤΗ ΓΛΥΦΟΣΑΤΗ

Μια ιστορική απόφαση του Δικαστηρίου της ΕΕ ακυρώνει την αυτόματη παράταση της άδειας του glyphosat και θέτει φρένο σε μια πρακτική που κρατούσε στην αγορά εκατοντάδες φυτοφάρμακα χωρίς ολοκληρωμένη αξιολόγηση κινδύνου. Η απόφαση θεωρείται μεγάλη νίκη για τις μέλισσες, τη βιοποικιλότητα και την αρχή της προφύλαξης, ενισχύοντας την πίεση προς την Ευρωπαϊκή Επιτροπή για αυστηρότερο έλεγχο της αγροχημικής βιομηχανίας.

Αναδημοσίευση από: Element©

Στις 19.11.2025, το Δικαστήριο της Ευρωπαϊκής Ένωσης στο Λουξεμβούργο έκανε δεκτή την προσφυγή του Ιδρύματος Aurelia κατά της παράτασης της άδειας χρήσης του Glyphosat.

Το Δικαστήριο έκρινε ότι μια αμφιλεγόμενη πρακτική της Ευρωπαϊκής Επιτροπής είναι παράνομη: η Επιτροπή παρατείνει συστηματικά την άδεια δραστικών ουσιών φυτοφαρμάκων μετά τη λήξη της ισχύος τους, όταν η διαδικασία επαναξιολόγησης καθυστερεί. Ως αποτέλεσμα αυτών των αυτόματων παρατάσεων, εκατοντάδες φυτοφάρμακα συνεχίζουν να κυκλοφορούν και να χρησιμοποιούνται, παρότι η απαιτούμενη εξέταση κινδύνου δεν έχει ακόμη ολοκληρωθεί.



Το Ίδρυμα Aurelia είχε προσφύγει το 2022 ενάντια στην παράταση του Glyphosat, υποστηρίζοντας ότι η συνέχιση της κυκλοφορίας φυτοφαρμάκων με ανεξιχνίαστους κινδύνους για τις μέλισσες και τη βιοποικιλότητα παραβιάζει την αρχή της προφύλαξης που θεσπίζει ο κανονισμός της ΕΕ για τα φυτοφάρμακα.

Η απόφαση υποχρεώνει πλέον την Επιτροπή να εξετάζει σε κάθε μεμονωμένη περίπτωση αν η ίδια η βιομηχανία συνέβαλε στις καθυστερήσεις της διαδικασίας. Εάν αυτό οφείλεται σε ελλιπή ή ανεπαρκή δεδομένα που υποβάλλει ο παραγωγός, τότε -σύμφωνα με τον νόμο- τα φυτοφάρμακα δεν επιτρέπεται να συνεχίσουν να χρησιμοποιούνται. Εξαιρέσεις από αυτόν τον κανόνα μπορεί να υπάρξουν μόνο σε ειδικά και πλήρως τεκμηριωμένα περιστατικά.

Πέρα από την προσφυγή του Ιδρύματος Aurelia, το Δικαστήριο έκανε επίσης δεκτές τις προσφυγές των περιβαλλοντικών οργανώσεων Pollinis France και PAN Europe για τις δραστικές ουσίες Boscalid και Dimoxystrobin. Στις διαδικασίες παρενέβησαν διάφοροι κατασκευαστές φυτοφαρμάκων και οι ενώσεις τους υπέρ της Ευρωπαϊκής Επιτροπής, καθώς και εκπρόσωποι του Ευρωπαϊκού Συμβουλίου και του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου.

Οι δικαστές έθεσαν τέλος στις συνηθισμένες παρατάσεις της Ευρωπαϊκής Επιτροπής για τα φυτοφάρμα-



κα, κατηγορώντας τον οργανισμό για χρόνια ρυθμιστικής αβεβαιότητας που κράτησε τη γλυφοσάτη και άλλες χημικές ουσίες στα ράφια.

Νομικό & πολιτικό πλαίσιο — τι αλλάζει με την απόφαση

- Το νομικό πλαίσιο που επικαλείται το Δικαστήριο βασίζεται στον κανονισμό για τα φυτοφάρμακα (Regulation (EC) No 1107/2009). Σύμφωνα με αυτόν, η έγκριση δραστικών ουσιών γίνεται αρχικά για έως 10 έτη, και μπορεί να ανανεωθεί για έως 15.
- Η προσωρινή παράταση που επιτρέπει η νομοθεσία — μέσω άρθρου 17 — προορίζεται για “έκτακτες περιπτώσεις / προσωρινές καθυστερήσεις”, όχι για να αντικαταστήσει τη διαδικασία επαναξιολόγησης.
- Το Δικαστήριο έκρινε ότι η πρακτική της επαναλαμβανόμενης παράτασης (δηλαδή σύντομες παρατάσεις — κάθε χρόνο ή κάθε λίγα χρόνια — μέχρι να ολοκληρωθεί η αξιολόγηση) παραβιάζει τη νομοθεσία.
- Επίσης, υπογραμμίζεται ότι η Επιτροπή (European Commission) έχει υποχρέωση να εξετάσει αν η καθυστέρηση οφείλεται σε ευθύνη του αιτούντος — π.χ. ατελή στοιχεία — και αν ναι, δεν νομιμοποιείται παράταση.

Τι σημαίνει αυτό για περιβάλλον, φυτοφάρμακα, βιοοικολογία

- Η απόφαση αποτελεί σημαντικό νομικό πρόκριμα για τις περιβαλλοντικές οργανώσεις. Αντί να επιτρέπεται η “αιωνιότητα” των αμφιλεγόμενων δραστικών ουσιών, τώρα οι αδειοδοτήσεις πρέπει να επανεξετάζονται σοβαρά, με πλήρη αξιολόγηση κινδύνου.
- Ενισχύεται η αρχή της προφύλαξης – δηλαδή, όταν υπάρχουν στοιχεία κινδύνου για την υγεία ή τη βιοοικολογία, δεν επιτρέπεται χρήση χωρίς επαρκή έλεγχο.
- Δίνεται δυνατότητα σε περιβαλλοντικές οργανώσεις και πολίτες να αμφισβητήσουν νομοθετικές παρακάμψεις ή “παρατάσεις – γέφυρες” που έμεναν αδρατες ή ανεξέλεγκτες.
- Η ανακοίνωση με τίτλο “EU Court severely limits the possibilities for the European Commission to extend pesticide approvals” (19 Νοεμβρίου 2025) αναλύει το σκεπτικό της απόφασης: ότι η χορήγηση προσωρινής παράτασης σε δραστικές ουσίες φυτοφαρμάκων – όπως Glyphosate, Boscalid και Dimoxystrobin – δεν μπορεί να γίνεται “αυτόματα ή συστηματικά”.



## ΑΡΜΕΝΙΚΗ ΤΑΡΤΑ ΜΕΛΙΟΥ (ΜΕΓΡΙ ΤΟΡΤ)

Παντεσπάνι, κρέμα, παντεσπάνι, κρέμα και πάνω-πάνω παντεσπάνι τριμμένο έχει το αρμένικο μεγρί τορτ. Αυτό το γλυκό με τη μελένια γλύκα είναι πιθανό να έχει ρώσικη προέλευση καθώς μοιάζει αρκετά με το μεντοβίκ.

Πηγή: Η συνταγή πρωτοδημοσιεύτηκε στο περιοδικό Γαστρονόμος, τεύχος 238.

### ΥΛΙΚΑ

- 1 ώρα προετοιμασία    Για τη ζύμη  
30' ψήσιμο                    5 αυγά  
380 γρ. ζάχαρη περίπου  
1 κιλό αλεύρι για όλες τις χρήσεις  
3 κουτ. σούπας μέλι  
150 γρ. βούτυρο αγελάδας  
1 κουτ. γλυκού μαγειρική σόδα
- Για την κρέμα  
500 ml φρέσκο γάλα  
250 γρ. ζάχαρη  
4 κουτ. σούπας αλεύρι, για όλες τις χρήσεις  
150 γρ. βούτυρο αγελάδας  
1 κάψουλα βανιλίνης  
ή 1 κουτ. γλυκού εκχύλισμα βανίλιας

### ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Για να ετοιμάσουμε την μεγρί τορτ χτυπάμε σε ανοξείδωτο μπολ με μίξερ χειρός τα αυγά με τη ζάχαρη.
2. Τα βάζουμε σε μπεν μαρί (στερεώνουμε δηλαδή το μπολ σε μια κατσαρόλα με νερό που βράζει, προσέχοντας όμως ο πάτος του μπολ να μην ακουμπά το νερό).
3. Ανακατεύουμε συνέχεια με το σύρμα, μέχρι το μείγμα να γίνει πηχτό σαν κρέμα.
4. Προσθέτουμε το μέλι και το βούτυρο, ανακατεύουμε και αποσύρουμε από το μπεν μαρί. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.
5. Προσθέτουμε τη σόδα και όσο από το αλεύρι χρειάζεται, ανακατεύοντας συνεχώς, μέχρι να γίνει μια ενιαία, απαλή, όχι πολύ σφιχτή ζύμη.
6. Τη χωρίζουμε σε 4 ίσα μέρη και τα πλάθουμε σε μπάλες. Την κάθε μπάλα την ανοίγουμε σε λεπτό φύλλο 3-4 χλστ. Καλύπτουμε τη λαμαρίνα του φούρνου με αντικοληπτικό χαρτί και προθερμαίνουμε τον φούρνο στους 180°C.
7. Απλώνουμε το λεπτό φύλλο στο ταψί και ψήνουμε για 5-7 λεπτά, μέχρι να ροδίσει.
8. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία και με τα υπόλοιπα φύλλα.
9. Τα ξεφουρνίζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν. Κόβουμε τις άκρες των παντεσπανιών για να τα ισιώσουμε και να είναι όμορφα. Τις άκρες τους τις τρίβουμε στο μπλέντερ να γίνουν σκόνη.

### Κρέμα

Βάζουμε σε ένα κατσαρόλακι το γάλα, τη ζάχαρη και το αλεύρι και τα ανακατεύουμε με σύρμα σε μέτρια φωτιά μέχρι να πήξει το μείγμα. Προσθέτουμε το βούτυρο και τη βανίλια και ανακατεύουμε μέχρι να λιώσει το βούτυρο.

### Συναρμολόγηση

Επάνω σε κάθε κρύο παντεσπάνι μοιράζουμε την κρέμα και την απλώνουμε καλά. Τοποθετούμε το ένα παντεσπάνι πάνω στο άλλο και το πάνω πάνω κομμάτι το πασπαλίζουμε με το τριμμένο παντεσπάνι, ώστε να σκεπάσει όλη την επιφάνεια του γλυκού.



# μελίμα

Τροποούμενα Τεύχη



ΚΟΥΠΟΝΙ ΣΥΝΔΡΟΜΗΣ

Παρακαλώ να με εγγράψετε συνδρομητή στο περιοδικό «μελίμα»

Συνδρομή ιδιωτών εσωτερικού: 6€/έτος συν 2€ ταχυδρομικά, σύνολο 8€
  Συνδρομή ιδιωτών εξωτερικού: 6€/έτος συν 6€ ταχυδρομικά, σύνολο 12€

Όνοματεπώνυμο:

Διεύθυνση:  Τ.Κ.:

Πόλη:  Fax:

Τηλέφωνο:  ΑΦΜ:

Επάγγελμα:  email:

Τρόπος που επιθυμώ να πληρώσω:

Κατάθεση σε λογαριασμό τραπεζής
  Ταχυδρομική επιταγή
  Στα γραφεία του ΕΚΕΜ

# ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ΠΟΥ;

## ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ – ΣΥΜΒΟΥΛΟΙ ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ

ΕΠΩΝΥΜΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΠΟΛΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΡΟΛΙΣΡΗΑΡΜΑΚΥ ΟΕ	ΛΕΩΦ. ΒΕΪΚΟΥ 45	ΓΑΛΑΤΣΙ	210 29 12 440
Α. ΓΚΑΤΖΟΥΛΗ & ΣΙΑ ΟΕ	ΜΙΧΑΛΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 1	ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ	2310 444 422
Α. ΧΑΤΖΟΠΟΥΛΟΥ - Σ. ΝΙΚΟΛΑΟΥ	ΣΟΛΩΝΟΣ 54	ΑΘΗΝΑ - ΚΟΛΩΝΑΚΙ	210 36 12 105
ΑΓΓΙΣΤΡΙΩΤΗ ΕΛΕΝΗ Κ ΣΙΑ Ο.Ε	ΠΕΥΚΩΝ 10	ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗ	210 28 55 123
ΑΝΑΣΤΑΣΑΚΟΥ ΒΑΣΙΛΙΚΗ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ ΚΑΝΑΡΗ 23	ΔΑΦΝΗ	210 97 16 491
ΒΑΣΙΛΙΚΗ ΑΘ. ΛΕΡΙΑΔΗ	ΚΩΝΣΤΑΝΤΟΠΟΥΛΟΥ ΗΡΩΣ 40	ΚΑΙΣΑΡΙΑΝΗ	210 76 00 210
ΓΙΑΓΙΑΚΟΥ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ & ΣΙΑ ΟΕ	ΙΕΡΑ ΟΔΟΣ 268	ΑΙΓΑΛΕΩ	210 59 84 700
ΓΙΑΤΡΑΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	ΚΕΡΚΥΡΑΣ 31-33	ΑΘΗΝΑ - ΚΥΨΕΛΗ	210 88 15 039
ΓΚΛΙΑΤΗΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ	ΛΕΩΦ. ΔΙΟΝΥΣΟΥ 1 & ΛΕΩΦ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ	ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ	22940 50 222
ΔΗΜΗΤΡΑΚΑΚΗΣ ΣΤΕΛΙΟΣ	ΛΑΣΚΑΡΑΤΟΥ 10	ΑΘΗΝΑ - ΑΝΩ ΠΑΤΗΣΙΑ	2102230852
ΙΩΣΗΦΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ 42	ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	210 97 07 586
ΚΑΓΙΟΣ ΣΤΕΦΑΝΟΣ	ΤΣΟΥΝΤΑ 45	ΑΘΗΝΑ - ΑΓΙΟΣ ΕΛΕΥΘΕΡΙΟΣ	2102018538
ΚΑΛΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ	ΔΗΜ.ΠΑΠΑΝΙΚΟΛΗ 24	ΚΕΡΑΤΣΙΝΙ	2104626785
ΚΑΜΠΟΛΗΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΒΑΣ. ΣΟΦΙΑΣ 23	ΜΑΡΟΥΣΙ	210 80 25 279
ΚΑΝΤΙΩΤΟΥ ΚΑΛΛΙΟΠΗ	ΥΓΕΙΑΣ 15 & ΘΕΡΜΟΠΥΛΩΝ 11	ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ	211 40 00 145
ΚΑΡΕΛΗΣ ΠΑΝΤ. ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	Κ. ΓΕΜΕΛΟΥ 275	ΝΙΚΑΙΑ	210 49 13 889
ΚΑΣΑΡΤΣΙΔΗ ΠΗΝΕΛΟΠΗ	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 167	ΑΘΗΝΑ - ΠΛ. ΑΜΕΡΙΚΗΣ	210 86 70 115
ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΜΑΓΔΑΛΗΝΗ	ΑΓΙΑΣ ΤΡΙΑΔΑΣ 35 & ΣΠΕΤΣΩΝ	ΑΧΑΡΝΑΙ	2102464226
ΚΟΥΤΡΟΥΛΙΑΣ ΔΙΟΝΥΣΙΟΣ	ΣΙΒΙΤΑΝΙΔΟΥ 34	ΚΑΛΛΙΘΕΑ	210 95 82 653
ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ ΜΑΝΩΛΗΣ & ΣΙΑ ΟΕ	ΛΑΘΕΑΣ 56	ΑΧΑΡΝΑΙ	210 24 77 556
ΛΙΑΝΕΡΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ	25ης ΜΑΡΤΙΟΥ 22	ΠΕΡΑΜΑ	2104412348
ΛΥΓΔΑ ΑΣΠΑΣΙΑ & ΣΙΑ ΟΕ	ΚΟΙΛΗΣ 5 - 7	ΑΘΗΝΑ - ΑΝΩ ΠΕΤΡΑΛΩΝΑ	210 34 70 600
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΑΝΔΡΕΑΣ	ΛΕΩΦ. ΔΙΑΝΤΙΟΥ 218	ΣΑΛΑΜΙΝΑ	210 46 54 025
ΜΑΓΙΑΤΗΣ ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΚΑΙ ΣΙΑ ΟΕ	ΛΕΩΦ. ΔΙΑΝΤΙΟΥ 3	ΣΑΛΑΜΙΝΑ	210 46 55 524
ΜΑΝΤΕΛΛΟΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ	ΠΑΛΑΜΗΔΙΟΥ 27	ΠΕΙΡΑΙΑΣ	210 42 08 244
ΜΑΡΤΣΟΥΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΑΓΙΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΥ 27 & ΑΡΙΣΤΕΙΔΟΥ	ΧΑΛΑΝΔΡΙ	210 68 58 555
ΜΑΤΖΑΚΟΥ-ΚΑΡΑΣΤΑΤΗΡΗ & ΣΙΑ ΟΕ	ΚΕΦΑΛΛΗΝΙΑΣ 98	ΑΓΙΟΙ ΑΝΑΡΓΥΡΟΙ	210 26 29 305
ΜΑΥΡΟΜΑΤΗ ΑΝΔΡΟΜΑΧΗ	ΜΙΑΟΥΛΗ 6	ΠΛΑΓΙΑΡΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗ	23920 63 693
ΜΟΣΧΟΒΗΣ ΧΑΡΑΛΑΜΠΟΣ	ΕΛΕΥΘ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 22	ΝΕΑ ΙΩΝΙΑ	210 27 59 464
ΜΟΥΣΛΙΑΔΟΥ ΡΑΧΗΛ & ΣΙΑ ΟΕ	ΤΣΑΚΑΛΩΦ 32	ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ	210 49 77 150
ΜΟΥΤΣΑΤΣΟΥ ΜΑΡΙΑ	ΒΟΥΡΝΟΒΑ 34	ΝΙΚΑΙΑ	210 49 33 483
ΜΠΛΕΤΑ Α.Χ. & ΣΙΑ ΕΕ	ΑΓΗΣΙΛΑΟΥ 23-25 & ΚΟΛΩΝΟΥ 7	ΑΘΗΝΑ - ΠΛ. ΚΟΥΜΟΥΝΔΟΥΡΟΥ	210 5248852
ΝΑΟΥΜ ΓΕΩΡΓΙΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ	ΠΕΙΣΑΝΔΡΟΥ 14	ΠΕΡΙΣΤΕΡΙ	210 57 40 130
ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΧΡΙΣΤΙΝΑΚΗΣ & ΣΙΑ ΟΕ	ΗΛΙΟΥΠΟΛΕΩΣ 192	ΔΑΦΝΗ	210 97 02 000
ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΓΚΥΖΗ 4	ΑΘΗΝΑ - ΓΚΥΖΗ	210 64 63 049
ΠΑΠΑΓΕΩΡΓΙΟΥ ΔΗΜΗΤΡΑ & ΣΙΑ Ο.Ε.	ΚΑΝΑΡΗ 8	ΑΘΗΝΑ - ΚΟΛΩΝΑΚΙ	210 36 38 840
ΠΑΤΛΙΤΣΙΑΝΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ	ΕΛΕΥΘΕΡΙΑΣ 71	ΠΕΡΑΜΑ	210 40 21 112

ΕΠΩΝΥΜΙΑ	ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ	ΠΟΛΗ	ΤΗΛΕΦΩΝΟ
ΠΑΤΣΙΛΙΝΑΚΟΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ	ΣΟΦ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 14	ΠΕΡΑΜΑ	210 44 14 682
ΡΑΠΤΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ	ΠΛ. ΗΡΩΩΝ ΠΟΛΥΤΕΧΝΕΙΟΥ	ΑΜΠΕΛΑΚΙΑ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	210 46 75 954
ΡΟΥΣΟΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ & ΣΙΑ ΟΕ	25ΗΣ ΜΑΡΤΙΟΥ 41 & ΝΥΜΦΑΙΟΥ 49	ΕΥΟΣΜΟΣ	2310 757 841
Σ/Φ ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ Μ ΠΑΠΑΧΡΟΝΗ Δ ΓΙΑΝΝΟΥΛΗ Β ΚΡΗΤΙΚΟΣ Ν ΟΕ	ΑΦΑΙΑΣ 5	ΑΙΓΙΝΑ	22970 25 594
Σ/Φ ΕΛΙΣ. ΣΧΟΛΕΙΑΔΗ-ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ & ΑΛΙΚΗ ΚΥΡΙΑΖΑΝΟΥ ΟΕ	ΒΑΣ. ΓΕΩΡΓΙΟΥ Β' 11	ΦΙΛΟΘΕΗ	210 67 49 827
Σ/Φ ΘΕΟΔΩΡΑ ΓΙΑΝΝΙΤΣΗ - ΠΕΤΡΟΣ ΓΙΑΝΝΙΤΣΗΣ & ΣΙΑ ΟΕ	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 294Γ	ΑΘΗΝΑ - ΑΓΙΟΣ ΛΟΥΚΑΣ	210 22 81 380
Σ/Φ ΚΑΣΑΡΤΖΙΑΝ ΠΕΤΡΟΣ - ΣΚΟΥΡΤΗ ΜΑΡΙΑ Ο.Ε.	ΕΥΡΥΔΑΜΑΝΤΟΣ 9	ΑΘΗΝΑ - ΝΕΟΣ ΚΟΣΜΟΣ	210 92 40 003
Σ/Φ ΟΙΚΟΝΟΜΙΔΗΣ Γ. - ΠΟΓΚΑ Α. ΟΕ	ΔΗΜΗΤΡΑΚΟΠΟΥΛΟΥ 96	ΚΟΡΥΔΑΛΛΟΣ	210 56 20 925
Σ/Φ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΣ - ΕΛΙΖΑ ΤΡΑΝΟΥΔΗ-ΒΑΣΙΛΟΠΟΥΛΟΥ ΟΕ	28ΗΣ ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2 & ΔΑΒΑΚΗ	ΠΑΛΑΙΟ ΨΥΧΙΚΟ	210 67 14 526
Σ/Φ ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ- ΠΑΝΑΓΙΩΤΙΔΗ ΕΛΙΣΑΒΕΤ ΑΕ	ΣΟΦΙΑΣ ΒΕΜΠΟ 15	ΚΟΜΟΤΗΝΗ	25310 37 600
Σ/Φ ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ - ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΑΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ ΟΕ	ΦΙΛΟΛΑΟΥ 113	ΑΘΗΝΑ - ΠΑΓΚΡΑΤΙ	210 70 17 720
ΣΑΚΟΠΟΥΛΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ	ΓΕΩΡΓ. ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 4	ΧΑΪΔΑΡΙ	210 58 13 912
ΣΚΑΡΛΑΤΙΝΗ ΑΘΗΝΑ ΚΑΙ ΣΙΑ ΕΕ	ΑΓΓ. ΣΙΚΕΛΙΑΝΟΥ 1	ΑΙΑΝΤΕΙΟ ΣΑΛΑΜΙΝΑ	210 46 60 218
ΣΟΥΡΕΛΗ ΠΟΛΥΞΕΝΗ	ΛΕΩΦ. ΦΑΝΕΡΩΜΕΝΗΣ 116	ΣΑΛΑΜΙΝΑ	210 46 55 462
ΣΠΑΝΟΥ ΑΝΤΩΝΙΑ	ΜΑΡΙΝΟΥ ΑΝΤΥΠΑ 109	ΗΛΙΟΥΠΟΛΗ	210 99 44 535
ΣΤΑΥΡΙΑΝΑΚΟΣ ΜΙΧΑΛΗΣ & ΣΙΑ	ΕΛΕΥΘ. ΒΕΝΙΖΕΛΟΥ 72	ΔΡΑΠΕΤΣΩΝΑ	210 46 12 666
ΤΑΣΙΔΗΜΟΥ ΕΥΦΡΟΣΥΝΗ	ΛΕΩΦ. ΒΑΡΗΣ 8	ΒΟΥΛΑ	210 89 51 132
ΤΖΕΜΟΣ ΓΡΗΓΟΡΗΣ	ΚΩΣΤΗ ΠΑΛΑΜΑ 68	ΚΑΜΑΤΕΡΟ	210 23 85 069
ΤΣΟΥΤΣΙΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ	ΟΜΗΡΟΥ 1	ΒΡΙΛΗΣΣΙΑ	210 80 40 981
ΤΣΩΝΗΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ	ΜΑΖΑΡΑΚΗ 11	ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΥΠΟΛΗ	25510 38 473
ΦΑΡΜΑΚΕΙΑ ΜΠΑΚΑΚΟΥ ΙΚΕ	ΑΓΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΥ 3	ΑΘΗΝΑ - ΠΛ. ΟΜΟΝΟΙΑΣ	210 52 32 631
ΦΑΡΜΑΚΕΙΟ ΚΟΡΡΕΣ ΙΚΕ "THE NACHOS APOTHECARY"	ΚΟΛΟΚΟΤΡΩΝΗ 3 - 5 & ΒΟΥΛΗΣ	ΑΘΗΝΑ - ΣΥΝΤΑΓΜΑ	210 72 22 774
ΧΡΗΣΤΟΣ ΓΟΥΖΟΥΑΣΗΣ	ΑΦΕΝΤΟΥΛΗ 39	ΠΕΙΡΑΙΑΣ	210 45 36 715
<b>ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ</b>			
ΦΡΑΤΣΟΓΛΟΥ ΜΙΧΑΗΛ	Λ. ΠΕΤΡΟΥΠΟΛΕΩΣ 85	ΙΛΙΟΝ	210 5023 102
<b>ΠΝΕΥΜΟΝΟΛΟΓΟΙ</b>			
ΤΣΟΥΤΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ	ΠΑΤΗΣΙΩΝ 235 ΠΛ. ΚΟΛΙΑΤΣΟΥ	ΑΘΗΝΑ	210 8663 677
<b>ΓΕΝΙΚΟΣ ΙΑΤΡΟΣ</b>			
ΓΚΟΒΑΣ ΑΡΙΣΤΑΡΧΟΣ	ΦΙΛΕΛΛΗΝΩΝ 9,	ΚΡΥΟΝΕΡΙ	210 6221 224
<b>ΑΡΙΘΗΡΑΠΙΣΤΣ</b>			
ΔΑΝΑΗ ΓΕΡΑΡΔΟΥ	ΒΙΟΛΟΓΟΣ - ΜΕΛΙΣΣΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ		6985 122 786

# VITASTRIPS

ADVANCED HEALTH CARE

NEO  
ΠΡΟΪΟΝ

**Ζητήστε τα**  
από το φαρμακοποιό σας!

**ΚΑΙΝΟΤΟΜΑ  
ΣΥΜΠΛΗΡΩΜΑΤΑ  
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ  
ΠΟΥ ΔΙΑΛΥΟΝΤΑΙ  
ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΣΤΟΜΑ!**



Αποκλειστική διάθεση PHARMA TRUST ΙΚΕ



scan me



σκάναρε με!