

εικόνες & Θέματα

Περιοδικό ποικίλης ύψης • Τεύχος 118

www.ikoneskaiThemata.gr

Σε κάνουμε δυναμικά
ένα βήμα μπροστά!



Γαλακτοκομικά
προϊόντα



Αυθεντικά προϊόντα
γάλακτος από 100% ελληνικό
φρέσκο πρόβειο γάλα



ΑΥΘΕΝΤΙΚΟ ΠΑΓΩΤΟ



**ΓΙΑΟΥΡΤΙ
ΡΥΖΟΓΑΛΑ
ΚΡΕΜΕΣ**

REAL ICE CREAM SERIES

PREMIUM ICE CREAM GREEK FROZEN YOGURT SORBET ICE CREAM ICE CREAM FLAVORS

ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΑ

Η "ΔΑΦΝΗ" είναι πιστοποιημένη με ELOT EN ISO 22000 / HACCP

1 Α. Μαραθώνος 233, Μαραθιάνας, Τηλ.: 22940 55183
(Παραγωγή και Κατάστημα)

2 Α. Διονύσου 114, Ανατολή Ν. Μάκρης, Τηλ.: 22940 95962

www.dafni.com.gr

εικόνες & Θέματα

Περιοδικό ποικίλης ύλης

Μέσα από εμάς σας βλέπουν... **όλοι!!!**



Το περιοδικό *Ε&Θ* οι φίλοι, οι συνεργάτες και οι αρθρογράφοι του,
σας εύχονται με πολύ αγάπη **Χρόνια Πολλά** και **Καλό Πάσχα!**

www.ikoneskaiThemata.gr



διαβάστε... *εικόνες & θέματα*

Καλώς ήλθατε...	σελ. 6
Αφιέρωμα: Mark Rothko	σελ. 8
Διαδρομές: Νεστόριο	σελ. 12
Υγεία - Κοινωνία: Ηλικίες του ανθρώπου	σελ. 16
Παρελθόν και παρόν: Σιδερίδες - Κιγκλιδώματα	σελ. 20
Γεύσεις: Αυγό	σελ. 24
Γεύσεις: Συνταγές	σελ. 26
Ομορφιά: Όνειρο ανοιξιάτικης μέρας	σελ. 28
Μόδα: Ένα καπέλο την Άνοιξη!	σελ. 32
ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ	σελ. 36
Μυθολογία: Οι Δαναΐδες	σελ. 40
Χλωρίδα: Φωτίνια	σελ. 44
ΖΩΑ & ΑΝΘΡΩΠΟΣ: Γήρανση του εγκεφάλου του σκύλου	σελ. 48
Εδώ...	σελ. 50

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση χωρίς έγγραφη άδεια από το περιοδικό. Τα κείμενα και οι μακέτες των καταχωρήσεων είναι πνευματική ιδιοκτησία του περιοδικού. Όλα τα άρθρα είναι ενυπόγραφα και ο αρθρογράφος φέρει την ευθύνη των γραφομένων του.

ΠΕΡΙΟΔΙΚΟ ΠΟΙΚΙΛΗΣ ΥΛΗΣ
2024 • 1 • ΤΕΥΧΟΣ 118

ΤΑΥΤΟΤΗΤΑ

ΤΙΜΗ ΤΕΥΧΟΥΣ: 0,10 €

ΣΥΝΔΡΟΜΗ:

Ιδιώτες 30 € ετησίως

Οργανισμοί 80 € ετησίως

Εταιρείες 180 € ετησίως

Επιχειρήσεις 360 € ετησίως

ΕΚΔΟΤΗΣ:

ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ ΝΙΚΟΛΑΚΟΠΟΥΛΟΣ

ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ:

ΝΕΣΤΟΡΟΣ 13, ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ

ΤΗΛ. & FAX: 22940 95019

e-mail: ikonesthemata@yahoo.gr

www.ikoneskaithemata.gr

ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ:

ΤΗΛ.: 22940 95019

ΦΙΛΙΚΕΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ

ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ ΕΚΔΟΣΗΣ:

Ειρήνη Νικολακοπούλου

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ:

Κατερίνα Αναγνώστου

ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΟΣ ΣΥΜΒΟΥΛΟΣ:

Δ. Μπακούλας, Βιοτεχνολόγος τροφίμων (ΔΑΦΝΗ)

ΚΕΙΜΕΝΑ:

Ζουπάνου Άννα, Εξηντάρη Δέσποινα,

Γ. Νικολακόπουλος, Θεοδώρου Γιάννης,

Tara, Mik, Elisabeth, ΣΑΡΙΤΑ, Χατζιώτης Χρήστος,

Ε.Λ.Ν., Ρ. Λιονάκη, Ροδαμάνθη, ALEX.

ΑΝΤΑΠΟΚΡΙΣΕΙΣ ΕΞΩΤΕΡΙΚΟΥ • ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΕΣ:

Sjoden Gudrun, Elli, Ingrid, Bjorn

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ:

Αλέξανδρος Νικολακόπουλος



ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ ΛΙΣΤΗΤΙΚΗΣ ΠΡΟΣΩΠΟΥ & ΣΩΜΑΤΟΣ

ΦΩΤΕΙΝΗ
ΒΕΡΟΝΙΚΗ

ΔΕΧΕΤΑΙ ΜΕ ΡΑΝΤΕΒΟΥΣ
Πτυχιούχος Αισθητικός Τ.Ε.Ι. Αθηνών

Χ. Καραβασιλή 14, 19005 Νέα Μάκρη
(προέκταση Δημητριάδη & πρώην Αγ. Παύλου)
τηλ.: 22940 99580, κιν.: 6936 408659

↔↔ Χτίστε μύες - κάψτε λίπος

Υψηλής έντασης εστιασμένη ηλεκτρομαγνητική ενέργεια

16%

ανάπτυξη μυϊκού ιστού

19%

μείωση λίπους

ΗΛΕΚΤΡΟΜΑΓΝΗΤΙΚΗ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΚΑΙ ΜΕΙΩΣΗ ΛΙΠΟΥΣ



Happy
Donuts
Hour

καθημερινά
18.00 - 21.30

Φρέσκα - Αυθεντικά Ελληνικά Donuts
Ποιότητα Μοναδική

*Αυθεντική συνταγή, χειροποίητα, εξαιρετικές πρώτες ύλες.
Χωρίς συντηρητικά. Διατηρούνται φρέσκα ως το τελευταίο.
Παρασκευάζονται και συσκευάζονται στην Ελλάδα από το 1979.*



Donuts & Παγωτό



Εργαστήρια | Πρατήρια: • 31ο χλμ. Λ. Μαραθώνος, Νέα Μάκρη, τηλ.: 22940 50772
• Κλεισθένους 209, Γέρακας, τηλ.: 210 6018609 • 18ο χλμ. Λ. Μαραθώνος, Παλλήνη
www.nanoudonutshouse.com

καλώς ήλθατε...

Καλώς ήλθε η Άνοιξη, ο ήλιος, το φως, καλώς ήλθε αυτός ο μαγευτικός καιρός που σου παίρνει τη ματιά, σου ταξιδεύει την ψυχή και σε γεμίζει όνειρα!!! Πόσα κακά, στραβά, ανάποδα και ανομολόγητα συμβαίνουν γύρω τριγύρω και αυτό το υπέροχο γαλάζιο του ουρανού, το πράσινο της φύσης και το χρυσό του ήλιου σε γεμίζουν δύναμη, κουράγιο και θέληση να προχωρήσεις, να αποτινάξεις όσα περισσότερα μπορείς από τα κακώς κείμενα. Και μεταξύ μας δεν είναι λίγα, ούτε μικρά, ούτε αμελητέα. Όλοι, εκτός από μερικούς, είμαστε στο ίδιο έργο θεατές και στην ίδια μέγγενη πιασμένοι. Όμως...

Μια μικρή σουσουράδα κάθε πρωί έρχεται στον κήπο ψάχνοντας για καμμία λικουδιά και ένα κότσυφας κερομύτης κεληδάει κάθε πρωί και απόγευμα στην κορφή της μανόλιας αποφεύγοντας την Τζίνη, την πονηρή γατούλα, που τον «φερμάρει». Αυτά τα πετεινά του ουρανού από μόνα τους μας δίνουν ώθηση και σθένος για την αντιμετώπιση της κάθε ημέρας.

Εν τέλει, ο Απρίλης είναι γλυκός, φιλόξενος, δοτικός και δεν «τσιγκουνεύεται» να μας χαρίζει ... ευφορία!

As κάνουμε δυναμικά ένα βήμα μπροστά, να ζήσουμε, να απαιτήσουμε, να χαρούμε ό,τι δικαιούμαστε και ό,τι μας χαρίζει η σοφή φύση! As προσευχηθούμε με πίστη και ελπίδα ενόψει της Μεγάλης γιορτής του Πάσχα και των Αγίων Παθών και να ευχηθούμε όλοι για όλους από καρδιάς Χρόνια Πολλά, υγεία και Καλό Πάσχα.

Καλή σας μέρα, Ειρήνη

Άρτος
Γλυκά
Μολώνης



- Επιλέγουμε για σας τις καλύτερες πρώτες ύλες • Όλοι οι τύποι ψωμιού
- Μεγάλη ποικιλία αρτοσκευασμάτων
- Γλυκά • Πάντα φρέσκα & στις καλύτερες τιμές

Σας ευχόμαστε Καλό Πάσχα και Καλή Ανάσταση!

- Ν. Μάκρη: Λ. Μαραθώνος & Αγ. Κωνσταντίνου, τηλ. 22940 98173
- Κ. Πατίσια: Ιακωβάτων 12, τηλ. 210 2018919
- Άνω Πατίσια: Χαλκίδος 20, τηλ. 210 2516552 • www.molonis.gr

Mark Rothko

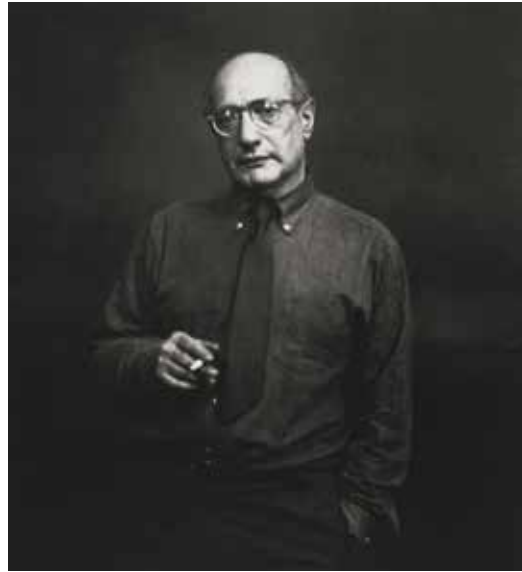


White Center

(Yellow, Pink and Lavender on Rose) * 1950

Υπήρξε ένας από τους μεγαλύτερους εικαστικούς καλλιτέχνες της αφηρημένης τέχνης του 20ου αιώνα.

Της ANNAΣ ΖΟΥΠΑΝΟΥ



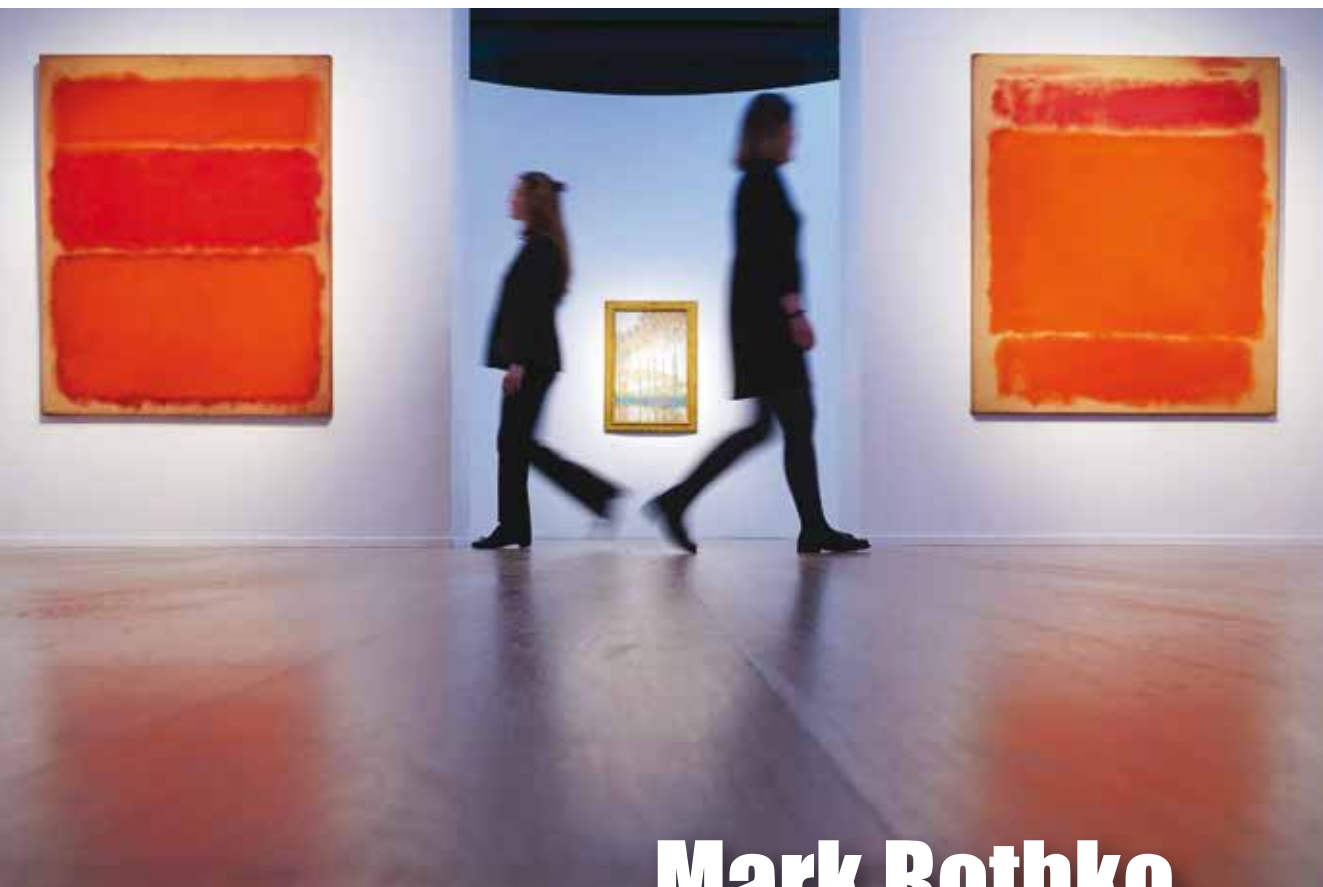
Παρ' όλο που είναι κυρίως γνωστός

ως «αφηρημένος εξπρεσιονιστής», το έργο του καλύπτει ένα μεγάλο φάσμα της σύγχρονης ζωγραφικής, ξεκινώντας από τον εξπρεσιονισμό και το σουρεαλισμό και φτάνει μέχρι την αφηρημένη τέχνη. Όπως άλλωστε έλεγε ο ίδιος, δεν ζωγράφιζε αντικείμενα αλλά ιδέες. Ο Mark Rothko ή Marcus Rothkowitz, όπως ήταν το πραγματικό όνομά του, γεννήθηκε στις 25 Σεπτεμβρίου του 1903 στην ανατολική Λετονία. Έφυγε από την χώρα του σε ηλικία δέκα ετών για την Αμερική μαζί με τις δύο αδελφές του και



εγκαταστάθηκαν στο Πόρτλαντ των ΗΠΑ, όπου ήδη ζούσαν οι γονείς τους. Ξεκίνησε σπουδές το 1921 στο Πανεπιστήμιο Yale, γρήγορα όμως τις εγκατέλειψε για να αφοσιωθεί στη ζωγραφική. Στις δεκαετίες του '50 και '60, ο Rothko θα δημιουργήσει τα μεγάλα του αριστουργήματα, με μεγάλους σε μέγεθος πίνακες, με πρωτότυπες λυρικές συνθέσεις και εκπληκτική χρήση πλήθους χρωμάτων. Τα περισσότερα έργα του έχουν ένα μονόχρωμο βάθος επάνω στο οποίο αιωρούνται ορθογώνια με ασαφή περιγράμματα. Ένωθε πως οι πίνακες του έπρεπε να μιλούν μόνοι τους για τον εαυτό τους. Έτσι, ήταν έντονα αρνητικός όταν του ζητούσαν να εξηγήσει το έργο του. Η αντίσταση του αυτή επεκτάθηκε και στους τίτλους. Παρά τις συνεχείς διαφωνίες με τις γκαλερί και

τους εμπόρους τέχνης που ήθελαν να δοθεί ένας πιο «εμπορικός» τίτλος στα έργα του, αυτός δεν το διαπραγματευόταν. Για εκείνον οι αφηρημένες εικόνες χρειάζονταν μόνο «αφηρημένους» τίτλους. Έτσι στα τέλη της δεκαετίας του 1940 απλώς έβαζε τίτλους όπως «Χωρίς τίτλο» και «Άτιτλο» ή χρησιμοποιούσε αριθμούς με όσο το δυνατόν λιγότερες περιγραφικές λέξεις. Το 1958 του ανατέθηκε να δημιουργήσει μία σειρά έργων για το εστιατόριο Four Seasons στη Νέα Υόρκη. Συνειδητοποιώντας πόσο «επιβλητικός, δήθεν και πολυτελής» ήταν ο χώρος, επέστρεψε τα μετρητά και έδωσε τη δουλειά του στη γκαλερί Tate στο Λονδίνο. Παρ' όλα αυτά, ο Rothko παρέμεινε δημοφιλής στους ελίτ κύκλους. Μάλιστα, είχε προσκληθεί ακόμη και σε προεδρικό γκαλά του



Mark Rothko

Τζον Φ. Κένεντι, το 1961. Η δεκαετία του '60 θα φέρει στον ζωγράφο προτάσεις που θα έχουν ως αποτέλεσμα να δημιουργήσει δύο από τα σημαντικότερα έργα του. Για το Πανεπιστήμιο Harvard, με μια σειρά από πίνακες σε κόκκινους, μαύρους, μοβ και καφέ τόνους. Το 1964 θα κοσμήσει με 14 μεγάλους πίνακες σε αποχρώσεις του μοβ και του μαύρου τους τοίχους μιας οκτάγωνης μικρής εκκλησίας στο Χιούστον. Τα τελευταία χρόνια της ζωής του όντας μανιώδης καπνιστής, παθαίνει ανεύρυσμα αορτής, επιβιώνει, αλλά συνεχίζει τις καταχρήσεις. Έχει εμφύσημα, κατάθλιψη, ενώ ο χωρισμός από τη δεύτερη σύζυγό του, Μελ, επιβαρύνει την ήδη κλονισμένη ψυχική του υγεία. Ζωγραφίζει το τελευταίο, εντελώς διαφορετικό από τα αμέσως προηγούμενα, έργο του: μια σύν-

θεση με έντονα κόκκινα χρώματα που θυμίζουν αίμα. Σήμερα, οι ιστορικοί τέχνης θεωρούν ότι ήταν προάγγελος όσων ακολούθησαν. Στις 25 Φεβρουαρίου 1970, ο Mark Rothko, ο ζωγράφος που λάτρευε τον Μότσαρτ και τον Ματίς, έχοντας πάρει βαρβιτουρικά, αυτοκτονεί στη Νέα Υόρκη. Θα βρεθεί με κομμένες φλέβες στο εργαστήριό του, καλυμμένος με αίμα που έμοιαζε να ξεπήδησε από τους πίνακές του. Το 2003 ένα έργο του, το «Homage to Matisse» (1953) πωλήθηκε προς 2,5 εκ. δολάρια, σπάζοντας το ρεκόρ του πιο ακριβού πίνακα που πωλήθηκε σε πλειστηριασμό. Το ρεκόρ καταρρίφθηκε το 2007 με τον πίνακά του «White Center (Yellow, Pink and Lavender on Rose)» (1950), επίσης του Ρόθκο, με τιμή 72,8 εκ. δολάρια! ✕



Νεστόριο





*Ένα πανέμορφο χωριό, σκαρφαλωμένο στις παρυφές
τον Γράμμου, περικυκλωμένο από καταπράσινες εκτάσεις,
τρεχούμενα νερά και σπάνιο φρυνικό πλούτιο. Το Νεστόριο
είναι ένα τοπίο μοναδικής ομορφιάς, ιδανικός προορισμός
για όσους αναζητούν αξέχαστες εμπειρίες στη μεγαλόπρεπη φύση.*

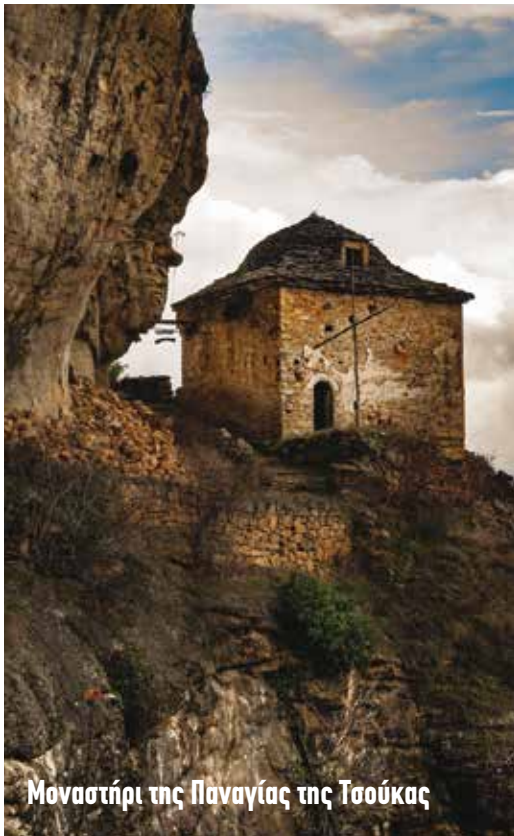
Βρίσκεται σε απόσταση 22 χλμ. νοτιοδυτικά της Καστοριάς, στις όχθες του ποταμού Αλιάκμονα! Σύμφωνα με την αρχαία ελληνική μυθολογία, ο Νέστωρ και ο Ορέστης, γιοι του Βασιλιά Αγαμέμνονα, κατέφυγαν στην περιοχή από τον φόβο των αντιποίνων, ύστερα από την δολοφονία της μητέρας τους Κλυταιμνήστρας, από τον Ορέστη. Στους πρόποδες του Γράμμου, ο Νέστωρ ίδρυσε το Νεστόριο και ο Ορέστης λίγο μακρύτερα το Άργος Ορεστικό. Η παράδοση αναφέρει την παρουσία του Μεγάλου Αλεξάνδρου στο Νεστόριο, σε μικρή ηλικία, με σκοπό την εκπαίδευση και σκληραγώγησή του, στην τέχνη του πολέμου.

Η παράδοση συνεχίζει, ότι από τα μέρη του Νεστορίου ξεκίνησε ο πυρήνας της περίφημης Μακεδονικής φάλαγγας. Το Νεστόριο αποτελείται από δυο μεγάλες συνοικίες, που σήμερα έχουν ενωθεί. Το Άνω και το Κάτω Νεστόριο. Είναι ένας εξαιρετικός φθινοπωρινός ή χειμερινός προορισμός, καθώς διαθέτει πολύ καλή τουριστική δομή αλλά μπορεί να γίνει και η ιδανική βάση για να εξερευνήσετε τη γύρω περιοχή. Το φιλόξενο παραδοσιακό χωριό με τα πέτρινα σπίτια και τα λιθόστρωτα καλντερίμια και ο ποταμός Αλιάκμονας ανταμείβουν όσους αναζητούν αυθεντικές εμπειρίες στη χειμωνιάτικη φύση. Ανατολικά του Νεστορίου και του στρατιωτικού νεκροταφείου, σε υψόμετρο 1.017 μέτρα βρίσκεται μια φυσική ακρόπολη που για αιώνες αποτέλεσε αμυντικό οχυρό από επιδρομές διαφόρων βαρβάρων ενατίων της περιοχής και ονομάζεται «Κάστρο» ή

«Καϊλάς». Διαθέτει πανοραμική θέα και στο εξωκλήσι της Αγίας Τριάδας που υπάρχει κάθε χρόνο του Αγίου Πνεύματος γίνεται μεγάλο πανηγύρι με χορούς και τραγούδια. Στα αξιοθέατα συμπεριλαμβάνεται η εκκλησία των Ταξιαρχών η οποία είναι τρίκλιτη βασιλική κτισμένη το 1858 και διακοσμημένη με αξιόλογο ξυλόγλυπτο τέμπλο και η Κοίμηση της Θεοτόκου, η παλαιότερη εκκλησία του οικισμού, του 1816, με χαρακτηριστικό πολυγωνικό πέτρινο καμπαναριό, παλιές εικόνες, εκκλησιαστικά βιβλία του 18ου και 19ου αιώνα. Ενδιαφέρον παρουσιάζουν επίσης, ο πέτρινος νερόμυλος του 19ου αιώνα με τις μυλόπετρες στις δυο νεροτριβές και το μοναστήρι της Παναγίας της Τσοούκας στην γειτονική Αγία Άννα που από το 1961 έχει κηρυχθεί ιστορικό και διατηρητέο μνημείο. Για τους λάτρεις του εναλλακτικού τουρισμού το Νεστόριο είναι ο καταλληλότερος



προορισμός για να επιδοθεί κάποιος απερίσπαστα σε διάφορες δραστηριότητες όπως για παράδειγμα το ράφτινγκ, το καγιάκ, η ορειβασία, οι αναρριχήσεις, η ορεινή ποδηλασία, η ιππασία, η πεζοπορία και οι οικολογικές διαδρομές. Το Νεστόριο, είναι γνωστό για το ετήσιο Φεστιβάλ Μουσικής, το River Party, όπου γίνεται κάθε καλοκαίρι, και συγκεκριμένα τις τελευταίες μέρες του Ιουλίου. Περιλαμβάνει μουσικές εκδηλώσεις στα πλαίσια κατασκήνωσης όπου συμμετέχουν γνωστοί καλλιτέχνες. Ο θεσμός αυτός ξεκίνησε το 1978, από τα παιδιά μεταναστών, που έρχονταν τα καλοκαίρια για διακοπές στο χωριό τους και, μη έχοντας άλλο τρόπο διασκέδασης, οργάνωναν μικρά πάρτι στο ποτάμι. Με τα χρόνια οργανώθηκε περισσότερο, δημιουργώντας τον θεσμό των River Party που μιμήθηκαν πολλές άλλες περιοχές της χώρας έκτοτε. ✕ **ALEX**



Μοναστήρι της Παναγίας της Τσοούκας



Εκκλησία των Ταξιάρχων



Ετήσιο Φεστιβάλ Μουσικής, River Party

Προγράμματα ασφάλισης κατοικίας για πυρκαγιά

bonus
ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ

Αναγνωσταράς Νίκος
Ασφαλιστικός Πράκτορας

Νικ. Πλαστήρα 41, 19 005 Νέα Μάκρη
Τηλ.: 22940 91404
Fax: 22940 91405, Κιν.: 6940 227575
e-mail: bonusasfalies@gmail.com



Ηλικίες ΤΟΥ ΑΝΘΡΩΠΟΥ

Εμβρυϊκή, βρεφική, παιδική, εφηβεία, πρώιμη ενήλικη, μέση ηλικία και γεροντική ηλικία.

Η ηλικία που αναγράφεται στην ταυτότητά μας δεν είναι πάντα αρκετή για να υπολογίσουμε την πραγματική ηλικία. Πρέπει να λάβουμε υπόψη όχι μόνο την χρονολογική ηλικία, αλλά και την βιολογική και ψυχολογική ηλικία. Δεν είναι λίγοι αυτοί που στην ερώτηση πόσο χρονών είναι απαντούν: «όσο φαίνομαι» ή «όσο νοιώθω». Η βιολογική ηλικία υποδεικνύει την τωρινή κα-

τάσταση της υγείας ενός ανθρώπου, και τη λειτουργική ικανότητα του οργανισμού. Μπορεί να εξηγήσει γιατί άτομα της ίδιας χρονολογικής ηλικίας έχουν βαθιές διαφορές μεταξύ τους. Συνήθειες όπως το κάπνισμα, η υπερβολική κατανάλωση αλκοόλ, η καθιστική ζωή, η κακή διατροφή, θέματα σωματικής και ψυχικής υγείας, δυσκολία στον ύπνο, καθώς και η παρου-



Η άσκηση, η σωστή διατροφή, η καλή γυναικική υγεία και η χρήση συμπληρωμάτων ανטיγήρανσης μπορεί να έχουν πραγματικά ενεργητικό αντίκτυπο στην ευζωία και τη μακροζωία.

σία χρόνιων ασθενειών μπορεί να επιταχύνουν τον ρυθμό γήρανσης, δηλαδή την ταχύτητα με την οποία τα κύτταρα του οργανισμού χάνουν τη λειτουργική τους ικανότητα. Ωστόσο η βιολογική ηλικία είναι εύπλαστη. Μπορεί δηλαδή να επιβραδυνθεί ή ακόμη και να αναστραφεί σε νεότερη ηλικία μέσω θετικών παρεμβάσεων

για την υγεία. Η άσκηση, η σωστή διατροφή, η καλή ψυχική υγεία και η χρήση συμπληρωμάτων αντιγήρανσης μπορεί να έχουν πραγματικά ευεργετικό αντίκτυπο στην ευζωία και τη μακροζωία. Τα αποτελέσματα τέτοιου είδους παρεμβάσεων μπορούν να αποτυπωθούν τόσο στη βιολογική ηλικία όσο και στη μεταβολή του ρυθμού γήρανσης. Πως υπολογίζεται λοιπόν η βιολογική ηλικία? Χρειάζονται τα εξής στοιχεία: ημερομηνία γέννησης, ύψος, κιλά και εργαστηριακές εξετάσεις όπως: αλβουμίνη, αλκαλική φωσφατάση, κρεατινίνη, CRP, σάκχαρο, λεμφοκύτταρα, μέσος όγκος ερυθρών, εύρος κατανομής ερυθρών, λευκά αιμοσφαίρια, αιμοσφαιρίνη, αιματοκρίτης. Με αυτά τα στοιχεία και μέσω ενός ειδικά σχεδιασμένου τεστ, μπορούμε πλέον να γνωρίζουμε την πραγματική ηλικία των κυττάρων μας, η οποία δεν είναι πάντα ίδια με την χρονολογική ηλικία. Η ψυχολογική ηλικία είναι η ηλικία που κάποιος αισθάνεται, ενεργεί και συμπεριφέρεται και επομένως δεν είναι απαραίτητως ίση με τη βιολογική ηλικία, η οποία είναι η ηλικία από τη γέννηση. Επομένως, ένα άτομο μπορεί να έχει μια ψυχολογική ηλικία που υπερβαίνει τη χρονολογική ηλικία του εάν είναι ώριμος. Έστω, να αισθάνεται μεγαλύτερης ηλικίας από ό, τι είναι στην πραγματικότητα. Για παράδειγμα, αυτό μπορεί να είναι συνηθισμένο στην εφηβεία. Όταν οι νέοι έφηβοι, νιώθουν μεγαλύτερης ηλικίας από ό, τι πραγματικά είναι, επιδίδονται σε «περίεργες» συμπεριφορές. Συμπεριφορές που είναι χαρακτηριστικές για μεγαλύτερους εφήβους, ή και νεαρούς ενήλικες. Φυσικά, μπορεί να ισχύει και το αντίθετο. Διαφορετικά άτομα στην ίδια ηλικιακή ομάδα




TENNIS
Life Style

A.K.A.M. Οδός Σλήμαν, Τύμβος Μαραθώνα, τ.κ. 19 005
Τηλ.: 22940 55481- 56433



μπορεί να ενεργούν διαφορετικά, επειδή έχουν διαφορετικές εμπειρίες, διαφορετικό επίπεδο ωριμότητας. Έχουν, επομένως, διαφορετική ψυχολογική ηλικία.

Σε γενικές γραμμές, όλοι θέλουμε η ψυχολογική ηλικία μας να είναι μικρή, αναφορικά με την μνήμη. Αλλά όταν πρόκειται για τα συναισθήματά μας, είναι πιο αποτελεσματικό να έχουμε μεγαλύτερη ψυχολογική ηλικία. Για να διατηρήσουμε μια καλή ψυχολογική ηλικία, μπορούμε να ενισχύσουμε την πνευματική τόνωση και την εγρήγορση του εγκεφάλου. Να είμαστε αισιόδοξοι και να κάνουμε θετικές σκέψεις για τον κόσμο γύρω μας. ✕

**BIO
DIET**
ORGANIC MARKET

shop now
www.biodiet.gr

we are
what we
eat.

No1 ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΒΙΟΛΟΓΙΚΩΝ ΠΡΟΪΟΝΤΩΝ
Λ. Μαραθώνος 33, Νέα Μάκρη - 2103007020

Σιδεριές Κιγκλιδώματα

Τέχνες που... λείπουν!

Οι επιβλητικές σιδερένιες αυλόπορτες, τα περίτεχνα κάγκελα των μπαλκονιών και των στεγάστρων και οι εντυπωσιακές μεταλλικές σκάλες εσωτερικού και εξωτερικού χώρου, αποτελούν τα πιο χαρακτηριστικά δείγματα της νεοκλασικής αρχιτεκτονικής των παλιών αρχοντικών σπιτιών της Ελλάδας.





Τα νεοκλασικά κτίρια μέσα από αυτές τις διακοσμητικές και αρχιτεκτονικές λεπτομέρειες προσδιορίζουν την αίγλη και την ακμή παλαιότερων εποχών παροτρύνοντας τον επισκέπτη να τα παρατηρήσει. Η χρήση του σφυρήλατου σιδήρου στις κατασκευές χρονολογείται από τον 13ο αιώνα, όταν οι σιδηρουργοί σφυρήλατησαν περίτεχνα σχέδια από σίδηρο για να διακοσμήσουν εμβληματικά κτίρια, εκκλησίες και κάστρα. Κατά την εποχή της Αναγέννησης, το σφυρήλατο σίδηρο χρησιμοποιήθηκε για τη δημιουργία περίτεχνων πυλών και θυρών για παλάτια και αρχοντικά. Τα περίπλοκα σχέδια και τα μοτίβα που μπορούσαν να επιτευχθούν με σφυρήλατο σίδηρο το έκαναν δημοφιλή επιλογή για όσους αναζητούν να εκφράσουν την θέση και



τον πλούτο τους μέσω της αρχιτεκτονικής. Καθώς η βιομηχανική επανάσταση έλαβε χώρα τον 19ο αιώνα, η παραγωγή επεξεργασμένου σιδήρου έγινε ευκολότερη και πιο οικονομική, οδηγώντας στην ευρεία χρήση του στην κατασκευή κατοικιών. Αυτή η εποχή είδε την εμφάνιση του βικτοριανού στιλ, το οποίο χρησιμοποίησε σε μεγάλο βαθμό στοιχεία από σφυρήλατο σίδηρο στην αρχιτεκτονική του, συμπεριλαμβανομένων των θυρών, των πυλών και των κιγκλιδώματων. Οι διακοσμητικές παραστάσεις στα κιγκλιδώματα αποτελούν κυρίαρχο στοιχείο. Σφίγγες, δικέφαλοι αετοί, πτερωτοί λέοντες, φυλλώματα, κυματοειδείς σχηματισμοί, γεωμετρικά σχέδια, παραστάσεις βγαλμένες από την Κλασική Ελλάδα και τον Πολιτισμό του Βυζαντίου. Αξιόλογα

κιγκλιδώματα συναντάμε σε αρχοντικά στα Επτάνησα και στα Δωδεκάνησα, όπου υπήρχε δυτική επίδραση. Αλλά και στην υπόλοιπη Ελλάδα συναντάμε κιγκλιδώματα, ασφαλείας συνήθως. Ενδιαφέρουσα είναι η μορφή του κιγκλιδώματος του παραθύρου που καμπυλώνεται προς τα έξω ώστε να επιτρέψει τη θέα και προς τα πλάγια. Η κατασκευή τους γίνεται από σιδερένιες ράβδους, στρογγυλές ή τετράγωνες, τοποθετημένες καθέτως και οριζοντίως, σε απόσταση 12 – 14 εκ. Έτσι, δεν επιτρέπουν τη διάβαση, ενώ συγχρόνως εξασφαλίζουν μια σχεδόν πλήρη ορατότητα. Το πλέγμα των ράβδων είναι πάντα έτσι ώστε να προσδίνει στο κιγκλιδώμα επαρκή ακαμψία. Με την παρακμή των διακοσμητικών τεχνών ήρθε και το τέλος της παλιάς συντεχνιακής



παράδοσης. Τελευταία περίοδος σχετικής λαμπρότητας είναι εκείνη που έχει σχέση με την επεξεργασία του σφυρήλατου σιδήρου στο λεγόμενο στυλ λίμπερτι. Στις μέρες μας τα περίτεχνα σιδερένια κάγκελα έχουν χάσει τη διακοσμητική τους υπόσταση και έχουν περιοριστεί στη λειτουργική τους αποστολή, ακολουθώντας τις γενικές τάσεις της αρχιτεκτονικής. Η εισαγωγή εξάλλου μεθόδων εύκολης και γρήγορης κοπής και συναρμολόγησης συνέτειναν στην απλούστευση των μορφών και στην εγκατάλειψη των χειροποίητων διακοσμητικών στοιχείων. Παρόλα αυτά τα διατηρητέα νεοκλασικά κτίρια που έχουν απομείνει, θα συνεχίσουν να μας εντυπωσιάζουν και να τραβούν το βλέμμα μας στα μικρά αυτά έργα τέχνης. ✕

Ε.Λ.Ν.

Αυγό

Μελάτο, σφικτό, τηγανιτό, ποσέ, ομελέτα ή scrambled; Όπως και αν το προτιμάτε το αυγό αποτελεί μία εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων.

Έχει χαρακτηριστεί ως η υπερτροφή της μητέρας φύσης καθώς περιέχει πολλά συστατικά απαραίτητα για την καλή υγεία. Το πιο γνωστό θεωρείται το αυγό κότας, παγκοσμίως, καταναλώνονται και αυγά που προέρχονται από άλλα πτηνά, όπως χήνας, πάπιες ή ορτυκιού. Τα καφέ αυγά δεν θεωρούνται

περισσότερο θρεπτικά από τα λευκά. Το χρώμα και το σχήμα ενός αυγού καθορίζεται από τη διατροφή του ζώου. Επίσης, το χρώμα του κρόκου δεν αντικατοπτρίζει τη διατροφική του αξία καθώς συνδέεται αποκλειστικά με τις τροφές που καταναλώνει το ζώο. Το αυγό αποτελείται από τρία βασικά συ-





στατικά: ένα σκληρό περίβλημα, το ασπράδι και τον κρόκο, ο οποίος διαχωρίζεται από το ασπράδι με την μεσολάβση μεμβρανών. Το ασπράδι του αυγού αποτελείται κατά βάση από νερό και πρωτεΐνες ενώ ο κρόκος εμφανίζει υψηλή περιεκτικότητα σε νερό και λιπίδια. Ένα μεγάλο αυγό βρασμένο θα μας δώσει μόλις 68 θερμίδες και θα καλύψει περίπου το 10% των ημερήσιων αναγκών μας σε πρωτεΐνη. Επίσης, αξίζει να σημειωθεί ότι η πρωτεΐνη του αυγού θεωρείται υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα. Αποτελεί εξαιρετική πηγή λιποδιαλυτών βιταμινών και περιέχει βιταμίνες A, B, B12, D και E. Τα Ω3 αποτελούν ειδικούς τύπους πολυακόρεστων λιπαρών οξέων που συμβάλλουν στην ομαλή λειτουργία των μεμβρανών των κυττάρων. Κι αυτό ευνοεί την καρδιά και τον εγκέφαλο και προστατεύει την όραση. Τα αυγά είναι οικονομικά, προσιτά σε όλους και μπορούν να μαγειρευτούν και να καταναλωθούν με πολλούς τρόπους. Ένας λόγος που χρησιμοποι-

είται πολύ το αυγό από τους αθλητές, είναι γιατί είναι εύπεπτο, καταναλώνεται γρήγορα μετά την άσκηση ενώ ένα ολόκληρο αυγό μας κάνει να χορτάσουμε εύκολα. Η υψηλή διατροφική τους αξία τα καθιστά απαραίτητα για ανθρώπους κάθε ηλικίας και φυσικά για τους μεγαλύτερους στους οποίους επιβραδύνει τη συχνότητα γήρανσης. Το αυγό είχε «δαιμονοποιηθεί» για αρκετές δεκαετίες λόγω της χοληστερόλης που περιέχει ο κρόκος του, ωστόσο ο μύθος ότι η πρόσληψη χοληστερόλης μέσω της διατροφής συμβάλλει στην εκδήλωση καρδιοπάθειας τείνει να εξαλειφθεί κι έτσι το αυγό επανέρχεται δυναμικά στο προσκήνιο! Μελέτες σχετικά με το ρόλο του αυγού σε συγκεκριμένες παθήσεις έχουν υποδείξει, μεταξύ άλλων, ότι παρέχει προστασία ενάντια στην παχυσαρκία, στον διαβήτη τύπου 2, στην υπέρταση, στο εγκεφαλικό και στην άνοια. Είναι πρώτη ύλη σε μια τεράστια συλλογή γλυκών και αλμυρών εδεσμάτων. Δίνει όγκο, γεύση, χρώμα σε ότι φτιάχνετε. ✕

Σαρίτα

Μαρέγκα

ΥΛΙΚΑ:

1½ φλ. τσαγιού άχνη,
3 ασπράδια, 2 βανίλιες,
2 κ. γλ. χυμός λεμόνι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Κοσκινίζετε στο μπολ του μίξερ την άχνη, ρίχνετε τα υπόλοιπα υλικά και ανοίγετε τον διακόπτη στο 1, μετά από 4-5 στροφές, γυρίζετε στο 2 και μετά στο 3. Αφήνετε να χτυπηθούν μέχρι να φουσκώσουν και να γίνουν σφιχτή μαρέγκα (περίπου 5-8 λεπτά). Σε λαμαρίνα στρώνετε λαδόκολλα, βάζετε κουταλιές κουταλιές το μείγμα ή φτιάχνετε 2 φύλλα μαρέγκας. Ψήνετε σε σιγανό φούρνο (60°) επί 45'. Ξεκολλάτε προσεκτικά και τοποθετείτε σε πιατέλα. Με τα φύλλα μαρέγκας μπορείτε να φτιάξετε πάβλοβα με φρούλες, παγωτό με μαρέγκες, μπεζέδες, μαρέγκες με σιρόπι της αρεσκείας σας, μαρέγκες με οτιδήποτε άλλο μπορείτε να φανταστείτε.



Όμορφη σαλάτα



ΥΛΙΚΑ:

200 γρ. φιλετάκια κοτόπουλου κομμένα σε κυβάκια ή λεπτές λωρίδες, 2 κ.σ. ελαιόλαδο, 125 γρ. ρόκα, 45-50 γρ. καθαρισμένο φιστίκι αράπικο ή πίνατς.

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΡΕΣΙΝΓΚ:

4 κ.σ. εξαιρετικά παρθένο ελαιόλαδο,
1 κ.σ. ξίδι από λευκό κρασί,
1 κ.σ. χυμό λεμονιού, ½ κ. γλ. μουστάρδα,
1 πρέζα ζάχαρη, αλάτι και πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Σοτάρετε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Ζεσταίνετε σε ένα άλλο τηγάνι τα φιστίκια και τα βάζετε μαζί με τη ρόκα στα πιάτα. Σερβίρετε το κοτόπουλο και περιχύνετε τη σαλάτα με το ντρέσινγκ.

Καρέ αρνιού

ΥΛΙΚΑ:

2 καρέ αρνιού από 8 παϊδάκια το καθένα, ελάχιστο ελαιόλαδο, 1 ματσάκι μάραθο ψιλοκομμένο, 3 κ.σ. μουστάρδα, 5 κ.σ. γαλέτα, 8 κ.σ. τσάιβς (σχοινόπρασο) ψιλοκομμένο, χοντρό αλάτι και πιπέρι.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Προθερμαίνετε το φούρνο στους 220° C. Αλείψετε τα καρέ με το ελαιόλαδο, τα αλατίζετε με χοντρό αλάτι και τα πασπαλίζετε με το πιπέρι. Τα ψήνετε για 45 λεπτά στο ταψί και τα βγάζετε. Τα αλείψετε με τη μουστάρδα και τα πασπαλίζετε με ένα μίγμα γαλέτας, μάραθου και τσάιβς, που θα τα καλύψει ολόκληρα. Τα αφήνετε να ψηθούν για άλλα 10 -15 λεπτά, αναλόγως με το πόσο ροζέ ή καλοψημένο τρώτε το αρνάκι σας. Βγάζετε το κρέας από το φούρνο και το σερβίρετε με φρέσκα φασολάκια σοτέ και μια σάλτσα που θα ετοιμάσετε, ξεκολλώντας τις «καρμέλες» του ταψιού με λίγο λευκό κρασί και θα δέσετε χτυπώντας τη με λίγο ελαιόλαδο. Προσθέστε και μια μικρή κουταλιά από το μίγμα τσάιβς μάραθου, αν θέλετε.





*Πασχαλινό τραπέζι
με εξαιρετικά εδέσματα!*





- Γευστικά πιάτα από μαγειρευτά και ψητά κρεατικά
- Κάθε Σάββατο βράδυ και Κυριακή μεσημέρι **ΖΩΝΤΑΝΗ ΜΟΥΣΙΚΗ!**
- Η αίθουσα διατίθεται για κοινωνικές εκδηλώσεις



Πλατεία Κάτω Σουλίου, τηλ. 2294064182, 6986880712 • pantos2014@gmail.com



ΟΝΕΙΡΟ ανοιξιάρτικης μέρας

Ο καιρός αφιάζει, η φύση ανανεώνεται και η επιδερμίδα έχει ανάγκη για μια πιο ιδιαίτερη περιποίηση.



*Λόγω της έντονης ηλιοφάνειας,
διαταράσσεται η παραγωγή της μελανίνης
και έτσι εμφανίζονται περισσότερες πανάδες.*



Η άνοιξη είναι μία υπέροχη εποχή, η θερμοκρασία ανεβαίνει και οι ανάγκες της επιδερμίδας διαφοροποιούνται σε σχέση με τις αντίστοιχες του χειμώνα. Χρειάζεται μια αυξημένη αντιηλιακή προστασία, βαθύτερη απολέπιση κατά τον καθαρισμό και περισσότερη ενυδάτωση. Η απολέπιση προσώπου είναι η φροντίδα που θα απογειώσει την όψη της επιδερμίδας. Τα κύτταρα ανανεώνονται κάθε 28 μέρες κι έτσι αποβάλλονται τα νεκρά και έρχονται στην επιφάνεια τα καινούρια, υγιή κύτταρα. Ήπια απολέπιση, τουλάχιστον μία φορά την εβδομάδα βοηθά στην αφαίρεση των

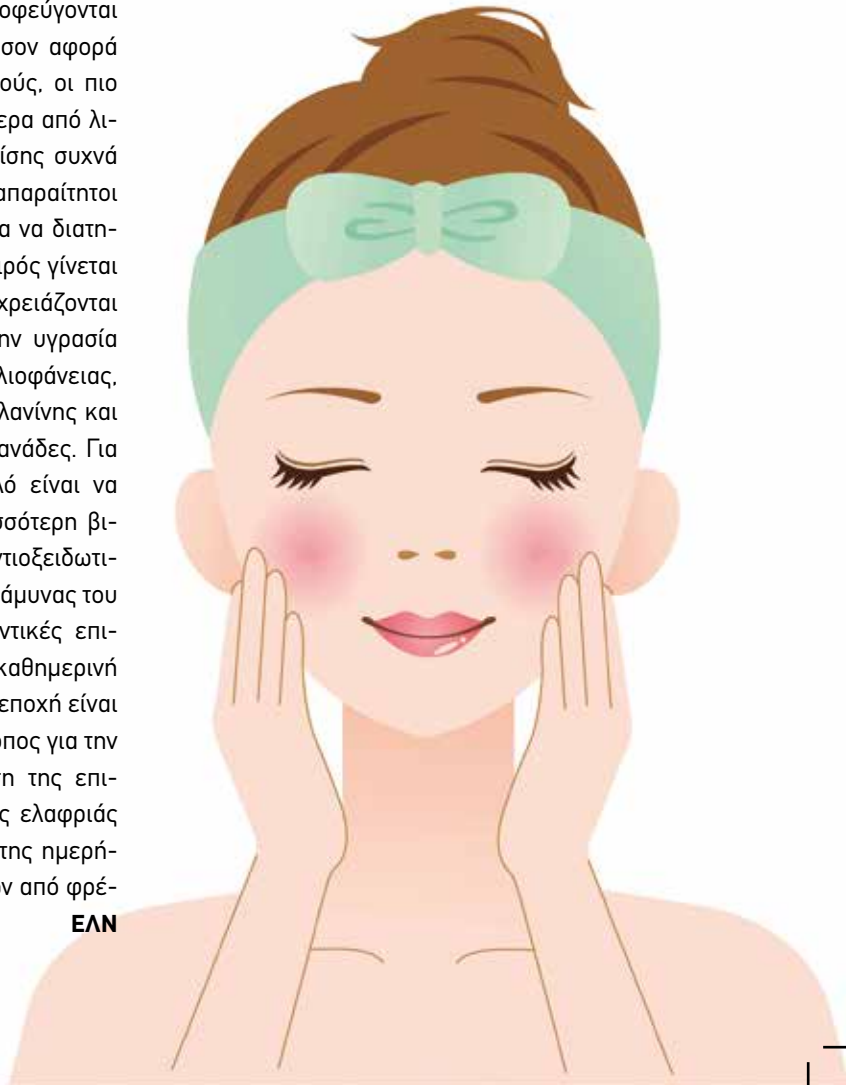
συσσωρευμένων τοξινών (λιπαρότητα, βρωμιά, ιδρώτα) από την επιφάνεια του δέρματος και βοηθά στην απόφραξη των πόρων. Χάρη στο μασάζ που συνοδεύει την απολέπιση, η υπεραιμία που δημιουργείται αναζωογονεί το δέρμα. Ιδανικότερα το βράδυ, οπότε και η απολέπιση έχει καλύτερα αποτελέσματα αφού δεν θα εκτεθούμε στον ήλιο. Ο καθαρισμός του προσώπου είναι απαραίτητος πρωί και βράδυ. Το πρωί πάνω στο πρόσωπο υπάρχουν υπολείμματα νεκρών κυττάρων, σμίγματος και λίπους που εκκρίνονται το βράδυ, απομακρύνουμε ότι υπάρχει στο δέρμα

μας κι έτσι το δέρμα είναι έτοιμο να δεχτεί την προστασία που θα του προσφέρουμε. Το βράδυ ο καθαρισμός του δέρματος βοηθά στην απομάκρυνση των ατμοσφαιρικών ρύπων και τα υπολείμματα από το μακιγιάζ και των προϊόντων προστασίας. Πολλοί λένε ότι κάθε φορά που κοιμόμαστε χωρίς να καθαρίσουμε το πρόσωπό μας του στερούμε μία μέρα νεότητας. Ολοκληρώνεται ο καθαρισμός, ξεβγάζοντας το δέρμα με χλιαρό νερό. Είναι πολύ σημαντικό να χρησιμοποιούνται εξειδικευμένα και ποιοτικά προϊόντα. Κατά τη διάρκεια του καθαρισμού, μικρές κυκλικές κινήσεις επιμένοντας σε προβληματικά σημεία είναι ο σωστός τρόπος συμπεριλαμβανομένου του λαιμού και του ντεκολτέ. Έτσι, τονώνεται την κυκλοφορία του αίματος, ενώ αποφεύγονται μικροτραυματισμοί και ρυτίδες. Όσον αφορά την ενυδατική κρέμα και τους ορούς, οι πιο ελαφριές υφές λειτουργούν καλύτερα από λιπαρές και πυκνές, την άνοιξη. Επίσης συχνά οι οροί υαλουρονικού οξέος είναι απαραίτητοι για την ανοιξιότιμη περιποίηση για να διατηρούν το δέρμα ενυδατωμένο. Ο καιρός γίνεται σιγά σιγά όλο και πιο ζεστός, και χρειάζονται προϊόντα που θα «κλειδώνουν» την υγρασία στο δέρμα. Λόγω της έντονης ηλιοφάνειας, διαταράσσεται η παραγωγή της μελανίνης και έτσι εμφανίζονται περισσότερες πανάδες. Για την προστασία του δέρματος καλό είναι να εμπλουτιστεί η διατροφή με περισσότερη βιταμίνη C, που φημίζεται για την αντιοξειδωτική της δράση και την ενίσχυση της άμυνας του δέρματος ενάντια στις περιβαλλοντικές επιθέσεις. Εννοείται, φυσικά, ότι η καθημερινή χρήση αντηλιακού ειδικά αυτή την εποχή είναι αδιαπραγμάτευτη. Ο καλύτερος τρόπος για την απαραίτητη ανοιξιότιμη ενυδάτωση της επιδερμίδας είναι ο συνδυασμός μιας ελαφριάς ενυδατικής κρέμας και η αύξηση της ημερήσιας κατανάλωσης νερού και χυμών από φρέσκα φρούτα ή λαχανικά. ✕

ΕΛΝ



Θάρν στο μασάζ που συνοδεύει την αποξέωση, η υπεραίμια που δημιουργείται αναζωογονεί το δέρμα...



Ένα καπέλο την Κροΐζη!

Χρώματα παντού! Η ανοιξιάτικη μόδα έχει βάλει σκοπό να ενισχύσει την αισιόδοξη και παιχνιδιάρικη διάθεση κάθε γυναίκας.





Πράσινο της μέντας, ροζ της πούδρας, λιλά, butter κίτρινο... Τα παστέλ, δροσιστικά και ντελικάτα, θα προσθέσουν στην γκαρνταρόμπα μια ρετρό πινε-λιά. Φυσικά και δε λείπουν οι «ήσυχες» επιλογές από αποχρώσεις του λευκού μέχρι το μπεζ της άμμου, που το κύριο πλεονέκτημά τους είναι να κάνουν κάθε ντύσιμο κομψό. Αν το ναυτικό μπλε ήταν ένα από τα αγαπημένα χρώματα του φετινού χειμώνα, τώρα δίνει τη θέση του σε μια πιο απαλή παραλλαγή, το baby blue που μπορεί να φορεθεί σαν total look, ή σε πινελιές για να φωτίσει ένα ντύσιμο. Ένα από τα χρώματα που ξεχώρισε στις συλλογές των διάσημων σχεδιαστών μόδας είναι το απαλό μωβ. Η συγκεκριμένη γλυκιά παστέλ απόχρωση κάνει δυναμικό come back και χαρίζει πέρα από παιχνιδιάρικο στυλ, μια ρομαντική και νεανική νότα στο ντύσιμο. Σύμφωνα με το ινστιτούτο Pantone το ροδακινί (Peach Fuzz) ανακηρύχθηκε ως το χρώμα του 2024. Πρόκειται για μια γλυκιά ροδακινί απόχρωση που περιέχει το πορτοκαλί, το απαλό ροζ και το μπεζ. Εκλεπτύ-



σμένο και διαχρονικό, το steel γκρι αναδεικνύεται σε βασικό χρώμα για την άνοιξη. Με τις δροσερές του αποχρώσεις και τη διακριτική του κομψότητα, η συγκεκριμένη απόχρωση προσθέτει μια αίσθηση φινέτσας τόσο σε casual όσο και σε πιο επίσημες εμφανίσεις. Τολμηρό, παθιασμένο και αναμφισβήτητο κομψό, το κόκκινο χρώμα του κερασιού (cherry red) κυριαρχεί στις πασαρέλες. Είτε με τη μορφή ενός κλασικού κόκκινου φορέματος, ενός ελαφρύ πανωφοριού ή τολμηρών αξεσουάρ, αυτή η ζωντανή απόχρωση αποπνέει μια μοναδική γοητεία. Και μπορεί το μαύρο να θεωρείται το πιο διαχρονικό χρώμα στη μόδα, το γλυκό σοκολατί ωστόσο αναδεικνύεται σταθερά ως το νέο must, αφού εδώ και αρκετές εποχές μονοπωλεί το ενδιαφέρον και κερδίζει έδαφος. Είτε σε μονοχρωματικά σύνολα, είτε σε συνδυασμό με το μπεζ ή σαν αξεσουάρ, όπως μια σοκολατί δερμάτινη τσάντα, αποτελεί σίγουρη κομψή επιλογή. Το butter yellow, το βουτυρένιο κίτρινο, είναι πιο διακριτικό και γλυκό από το κλασικό. Ταιριάζει άψογα με τα





κλασικά ουδέτερα χρώματα, όπως το λευκό, το γκρι και τους γήινους τόνους. Δοκιμάστε σε ανοιχτά πανωφόρια την άνοιξη, αλλά και σε μαγιό το καλοκαίρι, αφού θα τονίσει το μαύρισμά σας. Το πράσινο του φυσικιού που παραπέμπει στη φύση της άνοιξης είναι τάση. Αυτό το ζωντανό και αναζωογονητικό χρώμα κολακεύει όλες τις αποχρώσεις του δέρματος. Μετά την... επέλαση του ασημί τους προηγούμενους μήνες, σειρά έχει το χρυσό, που θα κλέψει την παράσταση. Εκλεπτυσμένα σύνολα με λαμέ νήματα και σατέν είναι ιδανικά για τη δημιουργία εντυπωσιακών βραδινών εμφανίσεων. Τέλος, οι πολύχρωμες ρίγες επιστρέφουν δυναμικά στη μόδα. Αυτή τη φορά, οι σχεδιαστές δίνουν μια νέα πνοή στον κλασικό ριγέ χαρακτήρα, προτείνοντας ζωηρά χρώματα και αντίθεση στις συνηθισμένες γραμμές. Με όλη αυτή την εκπληκτική συλλογή χρωμάτων αυτήν την Άνοιξη σκεφτείτε πόσο υπέροχα θα «έδενε» ένα καπέλο. Ανοιχτάτικο, μικρό, μεγάλο, πλατύγυρο, Πάναμα, Μπορσαλίνο, ακόμη και ένα τζόκεϊ. ✕

INGRID

ΚΟΥΣ-ΚΟΥΣ

*Μαντόνα*

Ένα ατύχημα είχε πάνω στη σκηνή η Μαντόνα, κατά τη διάρκεια συναυλίας της στο Σιάτλ. Η πασίγνωστη σταρ, την ώρα που τραγουδούσε το κομμάτι «Open your Heart», ένας από τους χορευτές της τραβούσε την καρέκλα που καθόταν, όπως ήταν προγραμματισμένο. Εκείνος όμως έχασε την ισορροπία του και έπεσε, με αποτέλεσμα μαζί του να πέσει και η Μαντόνα. Εκείνη τότε, γύρισε μπρούμυτα και συνέχισε την εμφάνισή της γελώντας και ρίχνοντας κλεφτές ματιές στο χορευτή της.

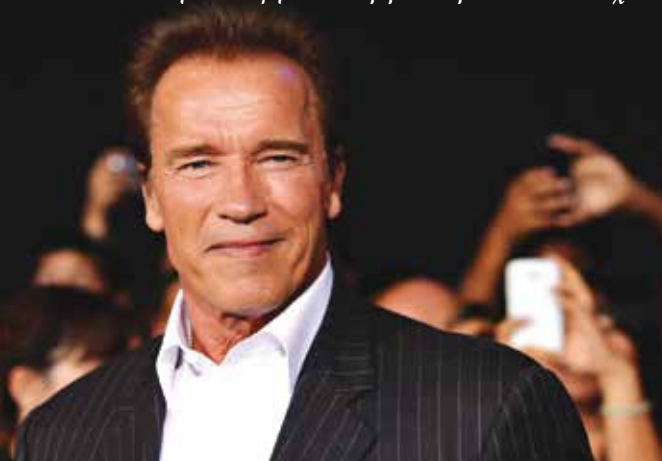
Τις Μηρόσταν

Πρόστιμο υποβλήθηκε στον διάσημο ηθοποιό αφού βρέθηκε σε απαγορευμένη περιοχή. Συγκεκριμένα, ο πρώην Τζέιμς Μποντ κατά τη διάρκεια περιπάτου στο Εθνικό Πάρκο Γέλουουστοουν, βγήκε από μονοπάτι και βρέθηκε σε περιοχή θερμών πηγών. Στον ηθοποιό επιβλήθηκε πρόστιμο 500 δολαρίων, ενώ παράλληλα υποχρεούται να κάνει δωρεά 1.000 δολαρίων στη μη κερδοσκοπική οργάνωση Yellowstone Forever.



Άρνολντ Σβαρτσενέγκερ

Ο άλλοτε σκληροτράχηλος πρωταγωνιστής των ταινιών δράσης είχε περιπέτειες στο αεροδρόμιο του Μονάχου αφού βρέθηκε για λίγο υπό κράτηση. Ο πρώην κυβερνήτης της Καλιφόρνιας παρέλειψε να δηλώσει στο τελωνείο ένα πολύτιμο ρολόι που σκόπευε να πουλήσει. Ο 76χρονος ηθοποιός μπόρεσε να συνεχίσει το ταξίδι του, αφού πρώτα αναγκάστηκε να αφήσει το ακριβό του ρολόι στο Μόναχο.



Σάρον Στόουν

Μία από τις πιο λαμπερές παρουσίες του Χόλυγουντ αποκάλυψε το μυστικό που τη διατηρεί τόσο νέα στα 65 της! «Η βασική μου τελετουργία είναι να συμπεριφερόμαι καλά στον εαυτό μου. Επίσης συνομιλώ με τους πίνακές μου σαν να είναι ανθρώπινα όντα», δήλωσε η ηθοποιός. Σχετικά με το skin care που ακολουθεί ανέφερε: «Μου αρέσει να κάνω ένα χαλαρωτικό μπάνιο πριν κοιμηθώ, έχω μια μανιά με τα έλαια και τα βότανα. Κάνω επίσης μπάνιο με θαλασσινό αλάτι από τη Νεκρά Θάλασσα και μερικές φορές προσθέτω μπλόζυδο ή μαγειρική σόδα».



LAZ GAS

ΚΕΝΤΡΟ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ ΝΕΑΣ ΜΑΚΡΗΣ

ΦΙΑΛΕΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ

ΕΥΛΟΚΑΡΒΟΥΝΑ - ΜΠΡΙΚΕΤΕΣ
PELLET - ΚΑΥΣΟΞΥΛΑ - ΔΑΔΙ

ΧΑΡΤΙΚΑ - ΑΠΟΡΡΥΠΑΝΤΙΚΑ
ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΕΣ ΕΣΤΙΑΣΗΣ

ΣΥΣΚΕΥΕΣ ΥΓΡΑΕΡΙΟΥ
ΟΙΚ. & ΕΠΑΓΓ. ΧΡΗΣΗΣ
ΑΝΤΑΛΛΑΚΤΙΚΑ - ΑΞΕΣΟΥΑΡ

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ

☎ 22944 01079

Λ. ΜΑΡΑΘΩΝΟΣ 69 ΝΕΑ ΜΑΚΡΗ



ΔΗΜΟΠΡΑΣΙΕΣ

❶ Η φούστα που φορούσε η Σάρα Τζέσικα Πάρκερ στους τίτλους έναρξης της τηλεοπτικής σειράς «Sex and the City», μια λευκή tutu που είχε αγοραστεί για 5 δολάρια από την ενδυματολόγο Πατρίτσια Φιλντ το 1998, πουλήθηκε από οίκο δημοπρασιών για 52.000 δολάρια!

❷ Ένα μαύρο φόρεμα από βελούδο της πριγκίπισσας Νταϊάνα, 325.000 δολάρια.

❸ Το σύνολο υψηλής ραπτικής του οίκου Givenchy που επέλεξε η Γκρέις Κέλι στην συνάντησή της το 1961 με τον πρόεδρο Τζον Κένεντι και την Τζάκι σημείωσαν την υψηλότερη τιμή πώλησης καθώς πουλήθηκαν, το καθένα για 325.000 δολάρια.



ΚΑΛΑΜΑΔΙΚΟ
...ΜΕ ΘΕΑ

Ανοίξαμε υπό ΝΕΑ ΔΙΕΥΘΥΝΣΗ
με εξαιρετική ποιότητα προϊόντων
και άψογο service!

Take away & delivery

Λ. Διονύσου, Ανατολή, Νέα Μάκρη,
Τηλέφωνο Παραγγελιών: 22940 99733

ΟΙ ΔΑΝΑΪΔΕΣ

Οι Δαναΐδες είναι γνωστές στη μυθολογία ως οι 50 κόρες του Δαναού, τις οποίες απέκτησε με δέκα διαφορετικές γυναίκες.

Της Ρ. ΛΙΟΝΑΚΗ







Λίνδος - Ρόδος

Μετά τον θάνατο του παππού τους, οι Δαναΐδες μαζί με τον πατέρα τους έφυγαν από τη Λιβύη για να γλυτώσουν από τους 50 γιούς του αδελφού του Δαναού, Αίγυπτο, που ήθελαν να τις παντρευτούν. Ο Δαναός αρνούταν, γιατί θεωρούσε τους γάμους μεταξύ συγγενών ανόσια πράξη και γιατί είχε πάρει χρησμό από έναν Αιγύπτιο μάντη, που έλεγε ότι θα τον σκότωνε ένας γιος του αδελφού του. Για να γλιτώσει από την εκπλήρωση του θανατηφόρου χρησμού, ο Δαναός αποφάσισε να εγκαταλείψει το βασίλειό του και να ζητήσει καταφύγιο στην προγονική του κοιτίδα, το Άργος. Με τις οδηγίες της θεάς Αθηνάς ναυπήγησε ένα πλοίο με πενήντα

κουπιά, την πεντηκόντορο (πεννηντάκωπο), έβαλε καθεμιά από τις κόρες του να τραβάει ένα κουπί, ανοίχτηκαν στη θάλασσα για το Άργος και μετά από πολλές ημέρες στη θάλασσα έφτασαν στη Λίνδο της Ρόδου, αποικία των Αργείων. Εκεί ο Δαναός αφιέρωσε άγαλμα στην Αθηνά μέσα σε ναό που έχτισαν οι Δαναΐδες. Λένε μάλιστα ότι τρεις από τις κόρες του πέθαναν κατά την παραμονή τους στο νησί και τα ονόματά τους πήραν οι πόλεις Λίνδος, Ιαλυσός και Κάμειρος. Από τη Ρόδο ο Δαναός και οι υπόλοιπες κόρες του σαλπάρισαν για την Πελοπόννησο. Την πρώτη μέρα της άφιξής τους στην Αργολίδα ο Ποσειδώνας ερωτεύτηκε μία εκ

των Δαναΐδων, την Αμμώνη, που είχε σταλεί με τις αδελφές της για να βρουν νερό. Το περιστατικό αυτό είχε ευνοϊκό αποτέλεσμα για τον κάμπο του Άργους, καθώς η περιοχή αρδεύθηκε με άφθονα νερά και έγινε γονιμότητα, χάρις στην αγάπη του Ποσειδώνα! Οι κάτοικοι της πόλης μετά από δημοψήφισμα ανακήρυξαν τον Δαναό βασιλιά του Άργους. Μετά από λίγους μήνες όμως, κατέφθασαν στην πόλη οι 50 γιοι του Αιγύπτου, του αδελφού του Δαναού που απαίτησαν να παντρευτούν τις Δαναΐδες. Ο Δαναός δέχθηκε φαινομενικά και «μοίρασε» με κλήρο την καθεμιά από τις κόρες του στον καθένα Αιγυπτιάδη, αλλά είχε προαποφασίσει την εξόντωσή τους. Έτσι, εφοδίασε με ένα μεγάλο μαχαίρι την καθεμιά από τις Δαναΐδες και τις διέταξε να σκοτώσουν τους συζύγους τους την πρώτη νύχτα του γάμου χτυπώντας τους στην καρδιά με το μαχαίρι όταν αυτοί θα είχαν αποκοιμηθεί. Οι Δαναΐδες εκτέλεσαν την εντολή του πατέρα τους, εκτός από τη μεγαλύτερη στην ηλικία, την Υπερμήστρα, που ερωτεύθηκε τον Λυγκέα και τον φυγάδευσε. Για τον λόγο αυτό φυλακίσθηκε από τον Δαναό, αλλά ελευθερώθηκε από τη θεά του έρωτα, την Αφροδίτη. Μια μεταγενέστερη παράδοση παρουσιάζει τις Δαναΐδες στα Τάρταρα, να μεταφέρουν και να ρίχνουν νερό σε ένα πιθάρι με τρύπες «τετρημένον πίθον» για να τιμωρηθούν για τη δολοφονία των Αιγυπτιαδών. Από αυτή την

τιμωρία των Δαναΐδων, έμεινε ως τις μέρες μας η πολύ γνωστή έκφραση, ο «Πίθος των Δαναΐδων», που σημαίνει τη μάταια εργασία ή τον κόπο χωρίς τέλος. Η τιμωρία των Δαναΐδων, που προσαθούν μάταια να γεμίσουν ένα τρύπιο πιθάρι, συνδέεται με τη μαγεία της βροχής και εκφράζει μια εναλλαγή τόσο γνωστή στη Ελλάδα ανάμεσα σε πλημμύρες και ξηρασία, το φαινόμενο δηλαδή που παρατηρείται το καλοκαίρι στον κάμπο του Άργους. Ο Αισχύλος βασίστηκε στο μύθο αυτό για τις τραγωδίες Ικέτιδες και Δαναΐδες και για το σατυρικό δράμα Αμμώνη. Τραγωδίες με τον τίτλο «Δαναΐδες» συνέγραψαν επίσης οι Φρύνιχος και Τιμπίθεος. Ο Αριστοφάνης και ο Δίφιλος σατίρισαν τον μύθο σε δύο κωμωδίες τους. ✕



Γαλυσός - Ρόδος



web: www.e-artemis.gr e-mail: info@e-artemis.gr

Φωτίνια



ΤΑ 30+1

ΛΟΥΛΟΥΔΙΑ ΤΗΣ Άνοιξης

Τα 30+1 αγαπημένα, υπέροχα λουλούδια από τις αυλές των γιαγιάδων, είναι τα λουλούδια της Άνοιξης.

Γαρυφαλλιά, Κοράλλι, Ζίνια, Πετούνια, Διμορφαθήνη (μαργαρίτα χρωματιστή), Καλιμπραχόη, Πορτουλάκα, Πανσές, Σκουλαρίκι, Κατιφές, Σκυλάκι, Ζέρμπερα, Φούλι, Γεράνι, Βαμβακούλα, Βερβένα (μικρά γαρυφαλλάκια), Αγήρατο (άγριο χρυσάνθεμο), Λαντάνα, Καλέντουλα, Αγιόκλημα, Βιολέτα, Αμαρυλλίς, Πελαργόνι, Φρέζια – Υάκινθος, Ζουμπούλι - Πρίμουλα, Καμέλια, Ίριδα, Αλυσός, Νάρκισσος.

Η φωτίνια είναι ένας από τους πιο εντυπωσιακούς θάμνους με υπέροχο λαμπερό κόκκινο φύλλωμα.

Οι ιδιότητές της την καθιστούν ιδανική και για το μπαλκόνι καθώς μπορεί να αναπτυχθεί σε γλάστρες ή μπορντούρα σε ζαρντινιέρες. Τα πλεονεκτήματά της είναι πάρα πολλά. Αντέχει στο κρύο αλλά και στη ζέστη. Ανήκει στα φυτά που αναπτύσσονται πολύ γρήγορα και δημιουργεί όμορφους και πυκνούς φράχτες με έντονες κόκκινες πινελιές. Το φυτό κατάγεται από την Άπω Ανατολή, όμως στη χώρα μας έχει προσαρμοστεί άψογα. Ανήκει σε μια από τις πιο σημαντικές οικογένειες φυτών την



PET HUG
pet shop
Α.Γούλας

ΔΙΑΝΟΜΗ
ΚΑΤ'ΟΙΚΟΝ

- Τροφές
- Αξεσουάρ
- Συμπληρώματα
- Παιχνίδια

24ο Χλμ Α.Μαραθώνος, Διασταύρωση Ραφήνας
22941 54349 - 693 2390120



«Συναντάμε τη φωτίνια σε διαχωριστικά πεζοδρομίων και ως ψηλό φυτοφράχτη σε μονοκατοικίες»

Rosaceae, που περιλαμβάνει είδη, όπως η τριανταφυλλιά, η φραουλιά, η μηλιά και η αμυγδαλιά! Το έντονο κόκκινο χρώμα συναντάται στα νεαρά φύλλα του θάμνου που βγαίνουν την άνοιξη και σταδιακά το φύλλωμα θα πάρει σκούρο πράσινο χρώμα μέσα στο φθινόπωρο. Την άνοιξη, παράλληλα με τα κατακόκκινα φύλλα της, εμφανίζονται και τα λουλούδια. Μικρά λευκά ανθάκια αναπτύσσονται σε συστάδες και ενώ το άρωμα τους δε συναρπάζει, δημιουργούν ένα ιδιαίτερα εντυπωσιακό σύνολο! Συναντάμε τη φωτίνια σε διαχωριστικά πεζοδρομίων, ως ψηλό φυτοφράχτη σε μονοκατοικίες, ως χαμηλό διακοσμητικό χώρισμα σε επαγγελματικούς χώρους, αλλά και μεμονωμένα, φυτεμένο σε μικρούς ή μεγάλους κήπους για καλλωπιστική χρήση. Τη βλέπουμε επίσης πολύ συχνά σε πάρκα και πλατείες, ενώ κάλλιστα μπορεί να διαμορφωθεί σε δέντρο, όπως ακριβώς η μικροδάφνη και η αγ-

γελική. Όσο πιο πολλές ώρες δέχεται ήλιο τόσο πιο κόκκινα γίνονται τα φύλλα της. Αν λοιπόν υπάρχει μια ηλιόλουστη θέση στο χώρο σας και θέλετε να έχετε ένα φυτό εξαιρετικής ομορφιάς που χρειάζεται ελάχιστη φροντίδα, η φωτίνια είναι άριστη επιλογή. Μπορεί μάλιστα να δημιουργήσει, αν κλαδευτεί σωστά, φυσική σκιά και προστασία από τον καυτό ήλιο. Επειδή μελλοντικά το ύψος της μπορεί να ξεπεράσει τα τρία μέτρα αποτελεί ένα φυσικό τείχος προστασίας από τα αδιάκριτα βλέμματα. Η φωτίνια σε γλάστρα μπορεί να έχει και καθαρά καλλωπιστικό χαρακτήρα αν κλαδευτεί σε σχήμα μπάλας. Χρειάζεται κανονικό πότισμα στο διάστημα του καλοκαιριού κάθε 2-3 ημέρες και πιο αραιά τις υπόλοιπες εποχές, ενώ το χώμα σε φωτίνιες φυτεμένες σε γλάστρα πρέπει να στεγνώνει ανάμεσα στα ποτίσματα και να διαθέτει πολύ καλή αποστράγγιση. Το βασικό της κλάδεμα στον σχη-



«κάλλιστα μπορεί να
σταμορφωθεί σε δέντρο»

ματισμό που θέλετε να αποκτήσει γίνεται αρχή της
άνοιξης, με το που θα περάσουν τα μεγάλα κρύα,
ενώ ένα ακόμη ελαφρύτερο κυρίως για να απομα-
κρυνθούν ξεροί και σπασμένοι βλαστοί και να δι-
ατηρήσει το σχήμα της μπορεί να γίνει στις αρχές
του φθινοπώρου. ✕

ΡΟΔΑΜΑΝΘΗ

Κυνήγι - Ψάρεμα
Αφαι

Κατάδυση - Ναυτιλιακά
Ζωντανά Δολωμάτα

ΜΠΕΚΙΑΡΗ

Γιατί κατά βάθος είμαστε οι ΚΑΛΥΤΕΡΟΙ

Λ. Μαραθώνος & Μωσαίου 3 Ν. Μάκρη
Τηλ.: 22940 97330 - 95448, Fax: 22940 98159 - Κιν.: 6944 396945

Γήρανση του εγκεφάλου ΤΟΥ ΣΚΥΛΟΥ

Ο εγκέφαλος χρειάζεται πολλή ενέργεια για να λειτουργήσει, η οποία συνήθως παρέχεται από τη γλυκόζη μέσω της τροφής.



Όστόσο, σε ηλικία περίπου 7 ετών ο εγκέφαλος του σκύλου αρχίζει να χάνει την ικανότητά του να χρησιμοποιεί τη γλυκόζη για ενέργεια. Με την πάροδο του χρόνου λοιπόν, αυτή η αλλαγή οδηγεί στη μείωση της εγρήγορσης του εγκεφάλου και στην πιο αργή λειτουργία του. Μπορεί να βοηθήσει η σωστή διατροφή. Προτιμήστε μια διατροφή εμπλουτισμένη με φυτικά έλαια που προσφέρουν επιπλέον ενέργεια στον εγκέφαλο και αυξάνουν τη νοητική εγρήγορση.

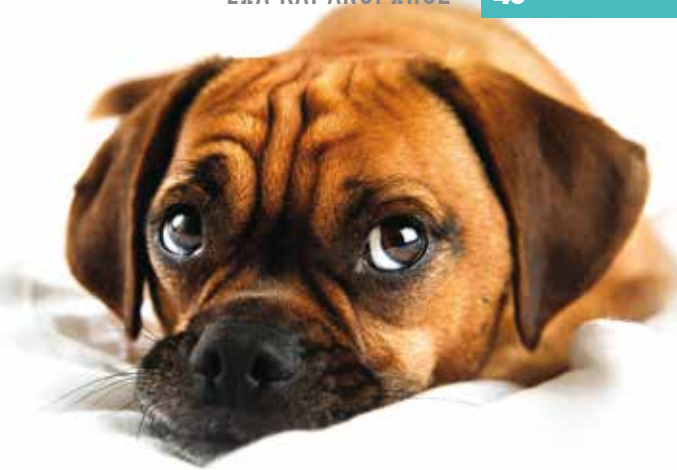
Τα σημάδια της γήρανης

Όπως και στους ανθρώπους, η μειωμένη εγρήγορση του εγκεφάλου στους σκύλους μπορεί να οδηγήσει σε αλλαγές στη συμπεριφορά, όπως:

1. Μειωμένη δραστηριότητα
2. Απώλεια μνήμης
3. Μειωμένη κοινωνικότητα
4. Μειωμένη περιέργεια
5. Περιορισμένη διάρκεια συγκέντρωσης
6. Μη φυσιολογικοί κύκλοι ύπνου
7. Απώλεια της εκπαίδευσης στο σπίτι.

Βοηθήστε τον «ηλικιωμένο» σκύλο σας να απολαμβάνει τη ζωή του! Κάντε το «Bright mind» τεστ με τον ηλικιωμένο σκύλο:

1. Κρυφτό. Κρυφτείτε πίσω από ένα δέντρο στο



αγαπημένο του πάρκο και σημειώστε πόσο χρόνο χρειάζεται για να σας βρει.

2. Βρες τη λικουδιά. Στη συνέχεια, κρύψτε μία από τις αγαπημένες του λικουδιές κάτω από ένα πλαστικό κύπελλο. Μετά ανακατέψτε τα κύπελλα για να δείτε αν μπορεί να θυμηθεί κάτω από ποιο κύπελλο βρίσκεται. Επαναλάβετε στην αρχή, στη μέση και στο τέλος της δοκιμής των 30 ημερών για να δείτε τη βελτίωσή του.

3. Το καλωσόρισμα στο σπίτι. Πως αλληλεπιδρά ο σκύλος σας μαζί σας όταν επιστρέψετε σπίτι; Παρακολουθήστε προσεκτικά τον σκύλο σας στην αρχή, στη μέση και στο τέλος της δοκιμής των 30 ημερών και δείτε πως ο ενθουσιασμός του αυξάνεται με τον καιρό. ✕ **Γ.Ν.**

ΚΑΛΩΠΙΣΜΟΣ ΣΚΥΛΩΝ

• διατροφή •

• αξεσουάρ •

CANE BAGNO
grooming

• παιχνίδια •

• φροντίδα •

Σαράφη 31, Νέα Μάκρη, Τηλ. 22940 99001

Νίκος Παπαδόπουλος: Κήπος Σωματιδίων



Στον εναλλακτικό εκθεσιακό χώρο της Υπηρεσιακής Αυλής του **Μεγάρου Μουσικής Αθηνών**, στο πλαίσιο του εικαστικού προγράμματος του annexM, εγκαινιάζεται την **Πέμπτη 21 Μαρτίου** η μεγάλη έκθεση με τίτλο: **Κήπος σωματιδίων του Νίκου Παπαδόπουλου** σε επιμέλεια της Άννας Καφέτση (διάρκεια: έως 30 Ιουνίου 2024).

Διάρκεια έκθεσης: 21/3/2024 — 30/06/2024

Ώρες λειτουργίας: Τρίτη, Τετάρτη, Παρασκευή, Σάββατο, Κυριακή / 12:00 — 20:00
Πέμπτη / 13:00 — 21:00 (είσοδος ελεύθερη) • Δευτέρα κλειστά

Βασίλης Σίμος: «Μια ματιά πίσω. Έργα 1954-2014»

Το **Σάββατο 27 Απριλίου**, στις 20:00, εγκαινιάζεται στη **Δημοτική Πινακοθήκη Κυκλάδων** Δήμου Σύρου - Ερμούπολης η αναδρομική έκθεση του **Βασίλη Σίμου** με τίτλο «**Μια ματιά πίσω. Έργα 1954-2014**».

Επιμέλεια έκθεσης: Χριστόφορος Μαρίνος

Διάρκεια: Σάββατο 27 Απριλίου - Κυριακή 26 Μαΐου 2024

Ώρες λειτουργίας: Δευτέρα - Κυριακή 11:00-13:00 και 19:00-22:00



ΚΛΕΙΔΙΑ - ΚΛΕΙΔΑΡΙΕΣ
ΚΟΝΤΡΟΛ ΓΚΑΡΑΖΟΠΟΡΤΑΣ
ΚΛΕΙΔΙΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΟΥ
ΑΝΟΙΓΜΑΤΑ ΘΥΡΩΝ

24
ΩΡΕΣ

ΜΩΡΑΪΤΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΚΛΕΙΔΑΡΑΣ

ΕΜΜΕΗ 3 Ν. ΜΑΚΡΗ
699 700 1717 • 22940 56434

ΤΕΛΕΤΕΣ

ΓΚΙΝΟΣΑΤΗΣ

• Τελετές • Μνημόσυνα
• Αποτεφρώσεις (σε Ελλάδα, Εξωτερικό)
24ωρη εξυπηρέτηση

☎ 22940 99861, 6976 184 166



Only best guns...

25ης Μαρτίου 28Α - Μελίσσια
Τηλ: 210 6138049 - 210 8034380
www.gunandknifeclassics.gr

Μεγάλη ποικιλία φυσιγγίων



KALLISTON Hellas

English Cocker & Springer Spaniels

Εκτροφή για πρωταθλητές



Έτσι γράφεται... η ιστορία



*Οι καλύτεροι εκπρόσωποι φυλής για απαιτητικούς κυνόφιλους.
Μοναδικοί, εξαιρετικοί χαρακτήρες. Διεθνείς & Εθνικοί Πρωταθλητές!*

Νέα Μάκρη, Αττική • Τηλ.: 22940 95019, 697 222 3883

APIVITA



Προστασία κατά της φωτογήρανσης

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΑ*

- 85% ΠΑΝΑΔΕΣ
- 50% ΡΥΤΙΔΕΣ



BEE SUN SAFE

ΚΑΙΝΟΤΟΜΙΑ

Πατενταρισμένη
πρόπολη

+

Θαλάσσια φύκη

*Από κλινική μελέτη από φαρμακολόγους. Σε συνάρτηση με την προστασία από τον ήλιο.

apivita.com



POLLINATE BEAUTY