

In Veria

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΗΜΑΘΙΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΜΑΡΤΙΟΥ 2022 | ΕΤΟΣ 1ο - ΦΥΛΛΟ 03 / ψηφιακή έκδοση | www.inveria.gr | Τιμή: 0,01 ευρώ



**“Φτώχη” η συγκέντρωση
κατά της ακρίβειας
στη Βέροια**

σελ. 9



**Νέο Δ.Σ. στην Ένωση
Συντακτών Επαρχιακού
Τύπου (ΕΣΕΤ)**

- Δύο Ημαθιώτες δημοσιογράφοι
στα νέα όργανα της Ένωσης

σελ. 10

ΑΡΘΡΟΓΡΑΦΙΑ



**Η ρώσικη
εισβολή στην
Ουκρανία και
η Ημαθία**

του Σίμου
Τάμογλου

σελ. 11



**Η λήψη
βιταμίνης D
μας θωρακίζει
έναντι του
Covid-19;**
του Θεοφάνη
Κουτρουλιά

σελ. 12-13



“Παραμυθια-ζόμαστε”

της Σοφίας
Τσιάμη

“Το χρυσόψαρο”

σελ. 14



“Ελευθερία ξανα”

**Παρέλαση
μετά από 3 χρόνια
απαγόρευσης**

**“Φιλί της ζωής” για τα καταστήματα, “ανάσα” για
τους πολίτες που κατέβηκαν μαζικά στο κέντρο**

- ✓ Στιγμιότυπα από τους εορτασμούς σε Νάουσα & Αλεξάνδρεια
- ✓ Παραλειπόμενα και σχόλια από τις εκδηλώσεις της Βέροιας

σελ. 4-5, 16

ΠΑΣΟΚ - Κίνημα Αλλαγής

**Η Ημαθία πρώτη
στην εξόρμηση
Ανδρουλάκη
στην Περιφέρεια**

✓ Παραλειπόμενα, παρασκήνια και...
πρόσωπα από την ομιλία στη Βέροια

σελ. 6-8



**Γεγονότα της
εβδομάδας
που πέρασε σε
τίτλους**

σελ. 15



**ex
αιρετικά**

με το Ν. Βουδούρη
σελ. 16



Στον αστερισμό της... επικαιρότητας

Οι πολιτικές... παρελάσεις, οι κανονικές και τα σοβαρά προβλήματα που είναι μπροστά μας

- Το 3^ο φύλλο της ψηφιακής εφημερίδας InVeria που ήρθε για να μείνει!

Γράφει ο Νίκος Βουδούρης

Με τον ερχομό της Άνοιξης (ημερολογιακά και... μετεωρολογικά) συνέπεσε και η έντονη πολιτική δραστηριότητα στην Ημαθία, με την περιοδεία της Ρ. Δούρου αρχικά και την επίσκεψη του πρόεδρου του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής **Νίκου Ανδρουλάκη** την εβδομάδα που πέρασε...

Εν τω μεταξύ, συμπληρώθηκε ήδη ένας μήνας πολέμου στην Ουκρανία και η «μαυρίλα» του θανάτου και της προσφυγιάς πλανάται πάνω από τις ουκρανικές πόλεις, με εκατόμβες νεκρών (αμάχους, αλλά και στρατιώτες, των οποίων η ζωή δεν έχει μικρότερη αξία).

Και μέσα σε όλα αυτά, στην Ημαθία επανήλθαν οι παρελάσεις, ο κόσμος ξεχύθηκε στους δρόμους για να καμαρώσει τα παιδιά και τον στρατό, ενώ μικρή... ανάσταση έκαναν και τα καταστήματα, που μετά από καιρό είδαν πραγματική κίνηση.

Τα παραπάνω θέματα απασχόλησαν και απασχολούν την Ημαθία και αυτά τα θέματα (μεταξύ άλλων) απασχολούν και το 3^ο φύλλο της ψηφιακής εφημερίδας InVeria, στο οποίο περιλαμβάνονται:

Ρεπορτάζ και σχόλια από τις παρελάσεις και τις άλλες εκδηλώσεις της εθνικής επετείου στο νομό, ρεπορτάζ και σχόλια από την επίσκεψη Ανδρουλάκη στο νομό, η πρώτη επί-



σκεψη σε περιοχή εκτός Αττικής στο πλαίσιο των επίσημων περιοδειών του ως νέου προέδρου, ρεπορτάζ και σχόλια για την κινητοποίηση για την ακρίβεια που έγινε στη Βέροια, αναφορά στο το νέο Δ.Σ. και νέα όργανα της Ένωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου και άρθρα συνεργατών μας για ενδιαφέροντα θέματα (οικονομία, υγεία, «παραμύθια» κ.α.).

Μετά τα δύο πρώτα φύλλα, όπου «πειραματιστήκαμε», προσπαθήσαμε, δοκιμάσαμε, σφάλαμε, διορθώθηκαμε, αναθεωρήσαμε κλπ, το 3^ο φύλλο της εφημερίδας InVeria.gr έρχεται σιγά - σιγά να βρει τον βηματισμό του, να αποκτήσει μερικές σταθερές ως προς την δομή της ύλης, τον

αριθμό των σελίδων και άλλα τεχνικά ή πιο ουσιαστικά θέματα.

Παράλληλα, συνεχίζεται (και αυτό είναι το πιο ενθαρρυντικό) η εγγραφή νέων συνδρομητών και αποδεκτών της εφημερίδας και έτσι όλο και περισσότεροι αναγνώστες μας θα λαμβάνουν το βράδυ του Σαββάτου (οι συνδρομητές) ή το πρωί της Κυριακής (οι απλοί αποδέκτες) το φύλλο της ψηφιακής μας εφημερίδας στο e-mail τους.

Συνεχίζουμε, λοιπόν, με την ίδια όρεξη και ορμή και περιμένουμε και τη συμμετοχή όσων πιστεύουν πως έχουν κάτι να προσφέρουν σε αυτή την προσπάθεια.

Καλή σας ανάγνωση!

Πως μπορώ να δημοσιεύσω κάποιο άρθρο;

Στείλτε τα επώνυμα άρθρα σας στο inveriaagr@gmail.com με την αναγραφή στο θέμα «Για την εφημερίδα InVeria». Τα άρθρα θα συλλέγονται, θα αξιολογούνται και σε περίπτωση δημοσίευσης θα ενημερώνεστε άμεσα.

Μπορώ να συνεισφέρω στην προσπάθειά σας ή να γίνω συνδρομητής;

Η ψηφιακή εφημερίδα «InVeria» διανέμεται προς το παρόν δωρεάν. Ωστόσο, υπάρχει η δυνατότητα να γίνει κάποιος συνδρομητής και θα λαμβάνει το κάθε φύλλο από το βράδυ του Σαββάτου. Το κόστος της συνδρομής/χορηγίας είναι 20 ευρώ/χρόνο.

Πως μπορώ να διαφημιστώ στην εφημερίδα;

Στείλτε το e-mail σας στο info@inveria.gr ή καλέστε μας στο 6942.982.745.

InVeria

Εβδομαδιαία Ψηφιακή Εφημερίδα

Εκδότης - Διευθυντής:
Βουδούρης Γ. Νικόλαος

Έδρα: Δ. Βικέλα 1 (1ος ορ.) ΤΚ 59132, ΒΕΡΟΙΑ

e-mail: info@inveria.gr & inveriaagr@gmail.com

Τηλ. επικοινωνίας: 2331 303763 και 6942 982 745

www.inveria.gr

ΣΚΑΝΑΡΕΤΕ ΕΔΩ
ΓΙΑ ΝΑ ΛΑΜΒΑΝΕΤΕ
ΚΑΘΕ ΚΥΡΙΑΚΗ
ΤΗΝ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ
ΣΤΟ e-mail ΣΑΣ

“Ελευθερία ξανά...”

Παρέλαση - μετά από 3 χρόνια απαγόρευσης - για την 25^η Μαρτίου

✓ Στιγμιότυπα από τους εορτασμούς σε Νάουσα & Αλεξάνδρεια



Την 201^η Επέτειο από την Ελληνική Επανάσταση του 1821 τιμήσε στις 25/3/2022 η Βέροια, με όλες τις προβλεπόμενες εκδηλώσεις και, μετά από 3 χρόνια, με παρέλαση συλλόγων, μαθητών και τμημάτων του Στρατού...

Το πρωί της Παρασκευής 25 Μαρτίου 2022 τελέστηκε Δοξολογία στον Παλιό Μητροπολιτικό Ναό της Βέροιας, από τον Μητροπολίτη Βεροίας, Ναούσης και Καμπανίας κ. Παντελεήμονα. Κατά την διάρκεια της τελετής, ο πρώην Νομάρχης και αντιπεριφερειάρχης Ημαθίας **Κώστας Καραπαναγιωτίδης** εκφώνησε τον πανηγυρικό της ημέρας, έπειτα από σχετική ανάθεση που του έγινε από τον αντιπεριφερειάρχη Ημαθίας **Κώστα Καλαϊτζίδη**.

Στη συνέχεια τελέστηκε τρισάγιο από τον Μητροπολίτη Παντελεήμονα και κατάθεση στεφάνων στο Μνημείο Πεσσόντων της πλ. Ωρολογίου, από τον επρόσωπο της Κυβέρνησης,



Συνέχεια στην επόμενη σελίδα →

→ Συνέχεια από προηγούμενη σελίδα

της Βουλής των Ελλήνων, αιρετούς της αυτοδιοίκησης, αξιωματικούς του Στρατού και των Σωμάτων Ασφαλείας, εκπροσώπους φορέων, κομμάτων,νώσεων και συλλόγων.

Μετά την τελετή στην πλ. Ωρολογίου πραγματοποιήθηκε η παρέλαση στις οδούς Μητροπόλεως και Εληάς. Την παρέλαση άνοιξε και έκλεισε η Φιλαρμονική Ορχήστρα της ΚΕΠΑ Δ. Βέροιας, υπό την διεύθυνση του **Βαλάντη Κυριακίδη**, της οποίας τα εμβατήρια «ήχησαν» μετά από 2,5 χρόνια (από την παρέλαση της 28ης Οκτωβρίου 2019) στην πόλη.

Μπροστά από τους «επισήμους» και τον λαό της Βέροιας πέρασαν μέλη του Ερυθρού Σταυρού, πολιτιστικοί και αθλητικοί σύλλογοι, αντιπροσωπείες από τα Δημοτικά Σχολεία, τα Γυμνάσια και τα Λύκεια της Βέροιας, τμήματα των προσκόπων και πεζοπόρα τμήματα του Στρατού.

Την κυβέρνηση εκπροσώπησε ο υφυπουργός Οικονομικών **Απόστολος Βεσυρόπουλος** και την βουλή ο βουλευτής **Λάζαρος Τσαβδαρίδης**.

Πλούσιο φωτορεπορτάζ στην σελίδα του InVeria.gr στο facebook ή στον παρακάτω σύνδεσμο:

<https://flic.kr/s/aHBqjzH6Gr>



Οι εορτασμοί της 25^{ης} Μαρτίου σε Νάουσα και Αλεξάνδρεια



Με αποκορύφωμα την καθιερωμένη μαθητική παρέλαση και με ανοιξιάτικό καιρό, ο Δήμος Νάουσας πραγματοποίησε τις εκδηλώσεις για την Εθνική Επέτειο της 25ης Μαρτίου.

Ο Γενικός Γραμματέας Πολιτικής Προστασίας, Αντιστράτηγος Π.Σ. ε.α. **Βασίλειος Παπαγεωργίου** εκπροσώπησε την Κυβέρνηση, ενώ ως εκπρόσωπος της Βουλής των Ελλήνων ορίστηκε ο Βουλευτής Ημαθίας του ΣΥΡΙΖΑ - ΠΣ **Άγγελος Τόλκας**.



Το πρωί πραγματοποιήθηκε Δοξολογία στον Μητροπολιτικό Ναό της Μεταμορφώσεως του Σωτήρος, στη συνέχεια, τελέστηκε Τρισάγιο και κατάθεση στεφάνων στο Ηρώο της πόλης. Την εκφώνηση του πανηγυρικού της ημέρας έκανε η Εκπαιδευτικός του 7ου Δημοτικού Σχολείου Νάουσας **Αναστασία Φύκατα**.

Ακολούθησε παρέλαση συλλογων, σχολείων και τμημάτων του στρατού στην ίδια περιοχή.

(πηγή - φωτο: naousanews.gr)

Στην πόλη της Αλεξάνδρειας, στην οποία είχε γίνει παρέλαση και στις 28 Οκτωβρίου 2021, σε αντίθεση με τους άλλους δύο Δήμους Ημαθίας που είχε να πραγματοποιηθεί παρέλαση από τις 28 Οκτωβρίου του 2019, τελέστηκε το πρωί Δοξολογία στον Μητροπολιτικό Ναό της Παναγίας, από τον Αρχιερατικό Επίτροπο Αλεξάνδρειας, **Αρχμ. Διονύσιο Ανθόπουλο**.

Ακολούθησε το τρισάγιο και η κατάθεση στεφάνων στο Ηρώο της πόλης και στη συνέχεια πραγματοποιήθηκε η παρέλαση συλλόγων, σχολείων και τμήματος του Στρατού, στην οδό Βετσοπούλου.



Την Βουλή εκπροσώπησε ο βουλευτής Ημαθίας (ΝΔ) **Τάσος Μπαρτζώκας**, ενώ παρέστησαν οι τοπικές αρχές της περιοχής, με επικεφαλής τον Δήμαρχο Αλεξάνδρειας **Παναγιώτη Γκυρίνη**, εκπρόσωποι του Στρατού, της Αστυνομίας και Πυροσβεστικής και πλήθος κόσμου, που βγήκε στον κεντρικότερο δρόμο της πόλης για να συμμετάσχει στις επετειακές εκδηλώσεις.

(φωτο: alexandria-gidas.gr)

ΠΑΣΟΚ - Κίνημα Αλλαγής

Η Ημαθία “πρώτη” στην εξόρμηση Νίκου Ανδρουλάκη στην Περιφέρεια

- ✓ **Επίσκεψη σε Αλεξάνδρεια - Νάουσα, κεντρική ομιλία στη Βέροια**
- ✓ **Παραπολιτικές ματιές και... παρασκήνιο της επίσκεψης του Προέδρου!**

Από την Ημαθία ξεκίνησε η καμπάνια αυτο-οργάνωσης του ΠΑΣΟΚ – Κινήματος Αλλαγής, την Τρίτη 22/3 και την Τετάρτη 23/3/2022, όπου ο πρόεδρος του κόμματος **Νίκος Ανδρουλάκης** συναντήθηκε με αγρότες στην Κουλούρα, συναντήθηκε με πολίτες στην Αλεξάνδρεια, επισκέφθηκε τη Νάουσα και εκφώνησε πολιτική ομιλία στη Βέροια.

Επίσκεψη και ομιλία στη Βέροια



Ο Νίκος Ανδρουλάκης έφτασε στην «Ελιά» λίγο μετά τις 7 το απόγευμα της Τρίτης 22 Μαρτίου 2022, αφού προηγουμένως επισκέφθηκε το Δημαρχείο της Βέροιας, όπου τον υποδέχτηκε ο Δήμαρχος της πόλης, Κώστας Βοργιαζίδης.

Στη συνέχεια, ο κ. Ανδρουλάκης μετέβη με τα πόδια στην πάρκο της Ελιάς, όπου βρίσκεται ο ομώνυμος πολυχώρος και έγινε δεκτός από 300 και πλέον πολίτες που κατάφεραν να εισέλθουν στην αίθουσα.

Τον πρόεδρο του ΠΑΣΟΚ – ΚΙΝΑΛ προλόγισε ο βουλευτής Χαλκιδικής του κόμματος, **Απόστολος Πάνας**.

Αναφερόμενος στα θέματα ακρίβειας ο κ. Ανδρουλάκης επισήμανε την απροθυμία της Κυβέρνησης να φορολογήσει τα υπερκέρδη των εταιρειών ενέργειας μεταθέτοντας όλο το βάρος στις πλάτες των πολιτών.

«Οι μεγάλες εταιρείες σε πολλές χώρες της Ευρώπης όπως στη Γαλλία και στην Ιταλία εμφανίζουν ζημίες. Με ένα μαγικό τρόπο στην Ελλάδα εμφανίζουν φαραωνικά κέρδη, γιατί δεν κάναμε τίποτα για να φορολογήσουμε τα υπερκέρδη τους. Ο κ. Μητσοτάκης πετά την μπάλα στις Βρυξέλλες υποστηρίζοντας την επιβολή πλαφόν στην χονδρική τιμή. Γιατί δεν

βάζουμε πλαφόν στην λιανική για να υπάρχει επιμερισμός του κόστους αυτής της περιπέτειας σε όλους και όχι μόνο στους πολίτες; Γιατί δεν θέλει να συγκρουστεί με τα συμφέροντα» υπογράμμισε ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ-Κινήματος Αλλαγής.

Σχετικά με τα νέα γεωπολιτικά δεδομένα που δημιουργεί η ρωσική εισβολή στην Ουκρανία, ο κ. Ανδρουλάκης επανέλαβε ότι «η χώρα μας πρέπει να είναι ακλόνητα στην όχθη του σεβασμού του διεθνούς δικαίου, όποιος και αν το καταπατά είτε Ρώσος είτε Αμερικάνος».

«Όραμα μου είναι να γίνει η δημοκρατική παράταξη η ασπίδα του ελληνικού λαού και των μη προνομιούχων» τόνισε ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ-Κινήματος Αλλαγής συμπληρώνοντας ότι η αυτό-οργάνωση στοχεύει να ξαναριζώσει το Κίνημα στην ελληνική κοινωνία. «Δεν είναι η προσπάθεια ενός κόμματος να ανεβάσει τα ποσοστά του, αλλά είναι μια εθνική ανάγκη οι δυνάμεις της προόδου, οι δυνάμεις του ρεαλισμού, οι πατριωτικές δυνάμεις που θέλουν την



κοινωνία όρθια, χωρίς ανισότητες, με κοινωνική δικαιοσύνη και εθνική αξιοπρέπεια, να ξαναγίνουν η ισχυρότερη παράταξη της χώρας» ανέφερε.

«Να ξανακάνουμε την δημοκρατική παράταξη, την παράταξη που θα αγκαλιάσει πλειοψηφικά τον ελληνικό λαό. Να ξαναποκτήσει η Δεξιά έναν πραγματικό πολιτικό αντίπαλο. Σήμερα τι καλύτερο για τον κ. Μητσοτάκη από την αντιπολίτευση που κάνει ο κ. Τσίπρας, μια αντιπολίτευση χωρίς περιεχόμενο. Εμείς θέλουμε και πρόοδο και περιεχόμενο και σχέδιο» είπε ο κ. Ανδρουλάκης.

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα →

Συνάντηση με αγρότες στην Κουλούρα

Πρώτος σταθμός της επίσκεψης Ανδρουλάκη στην Ημαθία ήταν η περιοχή της Κουλούρας, όπου συναντήθηκε με μέλη του Αγροτικού Συλλόγου Γεωργών Βέροιας και μεταποιητές και άκουσε τις ανησυχίες τους για τις καταστροφές στην παραγωγή και το δυσβάσταχτο ενεργειακό κόστος, που επωμίζονται.



Ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ-Κινήματος Αλλαγής επανέλαβε την ανάγκη άμεσα να μειωθεί ο Ειδικός Φόρος Κατανάλωσης στο πετρέλαιο και να επιβληθεί πλαφόν στη ρήτρα αναπροσαρμογής για να αντέξουν οι αγρότες. Σχολιάζοντας τις τελευταίες παρεμβάσεις της Κυβέρνησης για την αντιμετώπιση της ακρίβειας, ο κ. Ανδρουλάκης επισήμανε την κυβερνητική ατομία να προχωρήσει σε ουσιαστικά μέτρα ανακούφισης καταναλωτών και επιχειρήσεων και επιβολής φορολογίας στα υπερκέρδη των εταιρειών ενέργειας, κάτι που έχει προτείνει το ΠΑΣΟΚ-Κίνημα Αλλαγής, και άλλες ευρωπαϊκές χώρες, όπως πρόσφατα η Ιταλία, ήδη υιοθετούν.

Επίσκεψη στην Αλεξάνδρεια



Μετά την Κουλούρα, ο πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής Νίκος Ανδρουλάκης βρέθηκε στην Αλεξάνδρεια.

Ο κ. Ανδρουλάκης μίλησε σε συγκέντρωση φίλων του Κινήματος Αλλαγής, σε καφέ της πόλης, κατά τη διάρκεια της οποίας αναφέρθηκε σε σειρά θεμάτων, όπως τα προβλήματα που δημιουργήθηκαν εξαιτίας της εισβολής της Ρωσίας στην Ουκρανία, τα οικονο-

μικά της χώρας, τα προβλήματα στον αγροτικό τομέα τα αντανάκλαστα της Κυβέρνησης στο θέμα της ακρίβειας και της εισβολής Πούτιν.

Επίσης αναφέρθηκε στο θέμα της κοινής ευρωπαϊκής πολιτικής σε τομείς όπως η άμυνα καθώς και στο ζήτημα του εμπάργκο όπλων που θα πρέπει επιτέλους να επιβάλλει αποτελεσματικά η ΕΕ στην Τουρκία.

“Ζούμε ένα συνεχές κρίσεων” είπε χαρακτηριστικά, ενώ αναφέρθηκε στο λόγο για τον οποίο δεν υπάρχει δημοσιονομικό περιθώριο εξαιτίας των επιλογών της Κυβέρνησης.

Επίσκεψη σε VAENI και Νάουσα



Την Τετάρτη (23/3/2022) ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής, Νίκος Ανδρουλάκης επισκέφθηκε τη Νάουσα.

Πρώτος σταθμός του ήταν ο Οινοποιητικός Συνεταιρισμός ΒΑΕΝΙ Νάουσας. Στη συνάντηση του κ. Ανδρουλάκη με τη διοίκηση του συνεταιρισμού τέθηκαν τα προβλήματα που αντιμετωπίζει ο κλάδος.

Ο Πρόεδρος του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής τους παρουσίασε την δέσμη μέτρων που έχει επεξεργαστεί το Κίνημα για την ενίσχυση της εξωστρέφειας των ελληνικών προϊόντων.



Στη συνέχεια, ο Νίκος Ανδρουλάκης μετέβη στην κεντρική πλατεία της πόλης, όπου συνομίλησε με πολίτες και κομματικά στελέχη για την σημασία της Αυτο-οργάνωσης του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής. ■

Παραλειπόμενα της επίσκεψης στην επόμενη →

Παραλειπόμενα από την επίσκεψη του Νίκου Ανδρουλάκη στην Ημαθία

Πάνω από 300 άτομα παραβρέθηκαν στην ομιλία του προέδρου του ΠΑΣΟΚ - Κινήματος Αλλαγής στον πολυχώρο «Ελιά» της Βέροιας, το απόγευμα της Τρίτης (22/3/2022).

Στην πρώτη γραμμή το... νέο αίμα του κόμματος (οι γύρω των 40 ετών δηλαδή), ωστόσο οι μεγαλύτεροι και... πρεσβύτεροι στο ακροατήριο ήταν σαφώς περισσότεροι. Αυτό είναι άλλωστε και το στοιχείο του Νίκου Ανδρουλάκη, να κάνει τις νεότερες γενιές να εμπιστευθούν ξανά το πάλαι ποτέ κραταιό και λαοπρόβλητο κόμμα...

Πρώην βουλευτές (όπως ο Τάσος Σιδηρόπουλος), πρώην Δήμαρχοι (όπως ο Γιάννης Χασιώτης, η Χαρούλα Ουσουλτζόγλου, Μπάμπης Γκιόνου), προβεβλημένα στο παρελθόν και απλά στελέχη του κόμματος έδωσαν το «παρών» στην ομιλία Ανδρουλάκη στη Βέροια.

Και επειδή ο πρόεδρος από την προεκλογική περίοδο ακόμη προέταξε την ανανέωση, σε πολιτικές και πρόσωπα, δεν θα μπορούσε να μην υπάρξει και ο εμφανής συμβολισμός στην... πρώτη γραμμή των φωτογραφικών φλας.

Με λίγα λόγια, θα μπορούσαμε να πούμε ότι είδαμε νέα και «φρέσκα» πρόσωπα, άλλα με κάποιες εμπειρίες ή καταβολές από πολιτικές οικογένειες και άλλα όχι, και παράλληλα εμπειρότερα και παλαιότερα στελέχη, που όμως για κάποιους έχουν να προσφέρουν πολλά με την εμπειρία τους στην μετάβαση και στην επόμενη μέρα.

Είδαμε όμως και τοξικές φιγούρες. «Γκρουέζες» και «τσανακογλύφτες», από αυτούς που κάθε κόμμα έχει, σε μικρό ή μεγάλο βαθμό και από τους οποίους παλεύει κάθε νέος πρόεδρος να απαλλαγεί... Αλλά έχουν ισχυρή... ανοσία στην κάθαρση!

Επειδή είναι στα... πάνω του το ΠΑΣΟΚ και πολλοί είναι οι ενδιαφερόμενοι για το ψηφοδέλτιο, θα σας παρουσιάσουμε μια μικρή...



ανθρωπογεωγραφία σχετικά με τα ονόματα που μαθαίνουμε ή... οσφραϊνόμαστε ότι θέλουν ή, έστω, δεν αποκλείουν μια ενδεχόμενη συμμετοχή στα ψηφοδέλτια...

Έτσι, αν θα έπρεπε να ξεχωρίσουμε την πιθανότερη 12αδα (για να πέσουμε μέσα στους... μισούς), αυτή θα απαρτιζόταν, αλφαβητικά, από τους/τις:

- 1) Ακριβόπουλο Λεωνίδα
- 2) Αποστόλου Ολυμπία
- 4) Γκιόνου Θανάση
- 5) Γκιόνου Μπάμπη
- 6) Καζελίδου Κατερίνα
- 7) Καραβασίλη Φώτη
- 8) Μπαλατζίδου Δώρα
- 8) Μπρουσκέλη Νίκο
- 9) Σιδηρόπουλο Τάσο
- 10) Τορορή Μαρία
- 11) Παπακων/νου Θοδωρο
- 12) Χασιώτη Μιχάλη

Μέσα στα πολλά ονόματα δεν αναφέραμε το όνομα του Γραμματέα της Ν.Ε. ΚΙΝΑΛ Ημαθίας, **Κώστα Ασλάνογλου**. Ο κ. Ασλάνογλου είναι αυτό που λέμε... γκουρού της πολιτικής στην Ημαθία, πάντα ενεργός κομματικά, ευρύτερα αποδεκτός και αξιοσέβαστος. Οι πληροφορίες τον θέλουν να σκέφτεται την παραμονή του στην θέση του Γραμματέα, ωστόσο αυτό ίσως τεθεί υπό αίρεση, ελέω «πολιτικών μαγειρεμάτων».

Για παράδειγμα, θα μπορούσε κάποιος από τη νεότερη γενιά να διεκδικήσει την θέση του γραμματέα και να αφήσει έναν πρεσβύτερο να κατέλθει για μια τελευταία φορά για βουλευτής, με... αντάλλαγμα την μεθεπόμενη φορά να υπάρξει η αντιστοιχη στήριξη... Πολιτική είναι αυτή και τα «παιχνίδια» αυτά είναι παλαιότεν γνωστά!

Η συνέχεια στο -κοντινό- μέλλον... ■



Μια αξιόλογη πρωτοβουλία, ως προς το σκεπτικό, αλλά όχι ιδιαίτερα επιτυχημένη στην πράξη, ανέλαβε το Εργατικό Κέντρο Βέροιας και ακόμη 13 σύλλογοι και φορείς της Βέροιας, με αφορμή την ακρίβεια που τέμνει οριζόντια τις περισσότερες επαγγελματικές τάξεις και κοινωνικά στρώματα της Ελλάδας.

Σε συνέχεια της πρωτοβουλίας του 2016 (τότε για τον ασφαλιστικό νόμο Κατρούγκαλου), από τον τότε πρόεδρο του Εργατικού Κέντρου Βέροιας **Δημήτρη Ταχματζίδη**, εκπρόσωποι από επιστημονικούς, επαγγελματικούς, υπαλληλικούς, εργατικούς και καταναλωτικούς συλλόγους συναντήθηκαν και αποφάσισαν να αναλάβουν από κοινού δράσεις εναντίον της ακρίβειας.

Οι σύλλογοι που συμμετείχαν στο άτυπο όργανο αυτό ήταν οι:

Αγροτικός Σύλλογος Γεωργών Βέροιας, Δικηγορικός Σύλλογος Βέροιας, Εμπορικός Σύλλογος Βέροιας, Ένωση Εργαζομένων Καταναλωτών - Παράρτημα Βέροιας, Ένωση Φοροτεχνικών Ελευθέρων, Επαγγελματιών Ν. Ημαθίας, Εργατοϋπαλληλικό Κέντρο Βέροιας, Ιατρικός Σύλλογος Ημαθίας, Νομαρχιακό Τμήμα Α.Δ.Ε.Δ.Υ. Ν. Ημαθίας, Οδοντιατρικός Σύλλογος Ημαθίας, Οικονομικό Επιμελητήριο - 4ο Περιφερειακό Τμήμα Κεντροδυτικής Μακεδονίας, Ομοσπονδία Επαγγελματιών - Βιοτεχνών Βέροιας,

Ομοσπονδία Επιχειρηματιών Τουρισμού και Ιδιοκτητών Τουριστικών Γραφείων & Λεωφορείων Ελλάδος, Σύλλογος Γεωπόνων Ν. Ημαθίας, Φαρμακευτικός Σύλλογος Ημαθίας.

Οι εκπρόσωποι, λοιπόν, των παραπάνω συλλόγων και φορέων αποφάσισαν την διοργάνωση εκδήλωσης διαμαρτυρίας το απόγευμα της Τετάρτης 23 Μαρτίου 2022, στο πάρκο Εληάς, στη Βέροια.

Έγιναν καλέσματα, δημοσιεύθηκαν δελτία Τύπου, έγιναν αναφορές σε ραδιοφωνικές εκπομπές και, γενικότερα, υπήρξε μια καλή επικοινωνιακή διαχείριση - «προμόσιον» της εκδήλωσης.

Ωστόσο, στην πράξη όχι μόνο δεν είχε η δράση ιδιαίτερη επιτυχία, αλλά ούτε καν τα μέλη των Δ.Σ. των φορέων δεν παρέστησαν, αν κρίνουμε από τον αριθμό των συμμετεχόντων...

Αν πολλαπλασιάζαμε τους 14 φορείς με 5 άτομα από κάθε φορέα, θα έπρεπε να έχουμε ως βάση 70 άτομα. Και στη συνέχεια θα περιμέναμε την ανταπόκριση των υπόλοιπων μελών των παραπάνω συλλόγων - φορέων και απλών πολιτών... Ωστόσο, οι συμμετέχοντες ήταν λιγότεροι από 70 ή κάπου εκεί.

Και, μάλιστα, η μεγαλύτερη συμμετοχή ήταν από τον σύλλογο Κομμωτών Βέροιας, που «έσωσε» λίγο την εικόνα της συγκέντρωσης.

Το γιατί δεν υπήρχε συμμετοχή είναι ένα θέμα που σηκώνει συζήτηση. Το αν θα έχει την επόμενη φορά συμμετοχή είναι, επίσης, ζητούμενο. Πάντως, σε τέτοιες εκδηλώσεις παίζουν όλα τον ρόλο τους, από τον κεντρικό ομιλητή και τους «βοηθούς» του, μέχρι την «ζέση» που ο κάθε φορέας συμμετέχει σε κάποιο εγχείρημα.



Για την ιστορία, την κεντρική ομιλία, εκ μέρους των 14 φορέων που διοργάνωσαν την συγκέντρωση, πραγματοποίησε ο πρόεδρος του Δικηγορικού Συλλόγου Βέροιας **Φώτης Καραβασίλης**, ο οποίος αναφέρθηκε στο ζήτημα και στα προβλήματα που οριζόντια τέμνουν την κοινωνία της Βέροιας, της Ημαθίας, αλλά και ολόκληρης της Ελλάδας και μπορούμε να πούμε ότι η επιλογή του ήταν εύστοχη... ■

Νέο Δ.Σ. και Όργανα στην Ένωση Συντακτών Επαρχιακού Τύπου (ΕΣΕΤ)



Με συμμετοχή που έφτασε το 60% των μελών (με δια ζώσης παρουσία και μέσω τηλεδιάσκεψης) πραγματοποιήθηκε η εκλογοαπολογιστική Γενική Συνέλευση της Ένωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου το μεσημέρι του Σαββάτου 19 Μαρτίου 2022, στην αίθουσα εκδηλώσεων της Εταιρίας Ελλήνων Λογοτεχνών, στην Αθήνα.

Σε μια κρίσιμη συγκυρία για τον δημοσιογραφικό κλάδο η Ε.Σ.Ε.Τ. με την δυναμική συμμετοχή των μελών της διεκδικεί ίση μεταχείριση και δικαίωμα στην εργασία των μελών της δημοσιογράφων, ενώ με την αποδοχή, αναγνώριση και συνεργασία φορέων, οργανισμών και συλλόγων διαμορφώνει ένα πλαίσιο δράσης με θετικό αποτύπωμα για τον δημοσιογραφικό χώρο και ιδιαίτερα στους εργαζόμενους στα περιφερειακά Μέσα Ενημέρωσης.

Το καταστατικό της ΕΣΕΤ με την τελευταία τροποποίηση πρωτοπορεί και εισάγει διαδικασίες στην εκλογή των οργάνων διοίκησης και ελέγχου, οι οποίες κατοχυρώνουν την ενότητα, στην συλλογική δράση και αποτρέπουν διασπαστικές αντιπαραθέσεις και την συγκρότηση ομάδων εξουσίας που εργαλειοποιούν προς όφελός τους την συνδικαλιστική και επαγγελματική δράση.

Μετά την υποδειγματική διαδικασία της εκλογοαπολογιστικής Γενικής Συνέλευσης εκλέχθηκαν τα τακτικά και αναπληρωματικά μέλη τα οποία συγκροτούν τα όργανα διοίκησης και ελέγχου της ΕΣΕΤ, ενώ εκλέχθηκαν και αντιπρόσωποι για το Δευτεροβάθμιο Όργανο.

Τα εκλεγμένα μέλη για το Διοικητικό Συμβούλιο, σε συνεδρίαση που ακολούθησε μετά την Γενική Συνέλευση, με ομόφωνες ψηφοφορίες συγκρότησαν το νέο Δ.Σ. με ζετή θητεία.

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΣΕΤ



Πρόεδρος:

Παπούλιας Γεώργιος

Αντιπρόεδρος:

Σιδηροπούλου Σοφία

Γραμματέας:

Τράκα Ελένη

Ταμίας:

Δούλαλα Τάνια

Έφορος Δημοσίων Σχέσεων:

Κουλουράς Γεώργιος

Μέλη:

Κουκουλιάτας Γεώργιος,

Τσιμόπουλος Κωνσταντίνος

Αναπληρωματικά μέλη:

Καρβουνιάρης Παναγιώτης, Βαλίλα Έφη, Αμιτζόγλου Λύσανδρος και Ντελκή Κυπαρισσία

Για την **Ελεγκτική Επιτροπή** εκλέχθηκαν (κατά σειρά ψήφων) οι: Βαλαμοπούλου Μαρία, Γαλιανάδη Ευανθία, Αμπατζή Χρυσόβαλάντια, Μούτσιος Βασίλειος και Προύφας Ηλίας

Για το **Πειθαρχικό Συμβούλιο** εκλέχθηκαν (κατά σειρά ψήφων) οι: Ράπτη Σταματία, Κλαυδιανός Διονύσιος, Κατσιάπης Ανδρέας, Ζησίου Αθηνά και Καρβουνιάρης Ιωάννης

Στα παραπάνω Όργανα Ελέγχου σύντομα θα πραγματοποιηθούν οι πρώτες συνεδριάσεις για την συγκρότησή τους και την κατανομή των αξιωμάτων.

Τέλος από τους 11 υποψήφιους/ες **αντιπροσώπους για το Δευτεροβάθμιο Όργανο** οι επτά που εκλέχθηκαν είναι οι: Κουκουλιάτας Γεώργιος, Παπούλιας Γεώργιος, Τσιμόπουλος Κωνσταντίνος, Νασιούλης Γεώργιος, Μιχολού Εύη,

Βουδούρης Νικόλαος και Γαλιανάδη Ευανθία.

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο της ΕΣΕΤ με θητεία μέχρι το 2025, διαδέχεται μια από τις πιο παραγωγικές, αναγεννητικές και επωφελείς για την Ένωση μας θητείες του απερχόμενου προέδρου και παραμένοντος δυναμικού μας στελέχους Γιώργου Κουκουλιάτα. Η Καταστατική πρόβλεψη θητεία ορισμένου χρόνου άλλωστε προέβλεπε την ανασύνθεση της ιεραρχίας όμως η εμβληματική παρακαταθήκη του ομαδικού πνεύματος και της συλλογικής συνεισφοράς που καθιερώθηκε τα τελευταία χρόνια θα συνεχιστεί αταλάντευτα. Όπως και οι δυναμικές διεκδικήσεις για εργασιακά δικαιώματα των μελών, να προωθήσει λύσεις, αλλά και να σχεδιάσει και να υλοποιήσει δράσεις που θα μεγιστοποιήσουν το κύρος και την αναγνώριση της Ένωσης Συντακτών Επαρχιακού Τύπου. Σύντομα θα πραγματοποιηθεί η πρώτη συνεδρίαση για τον σχεδιασμό και την χάραξη της νέας πορείας της Ένωσης.

(σ.σ.: Στα όργανα της ΕΣΕΤ συμμετέχουν και δύο Ημαθιώτες, ο **Κώστας Τσιμόπουλος**, ως μέλος του Δ.Σ. της Ένωσης και εκπρόσωπος της Ένωσης στο Δευτεροβάθμιο Όργανο, καθώς και ο **Νίκος Βουδούρης**, επίσης ως εκπρόσωπος της ΕΣΕΤ στο Δευτεροβάθμιο Όργανο).. ■



Η ρώσικη εισβολή στην Ουκρανία και η Ημαθία

Του Σίμου Τάμογλου*



* Πολιτικός επιστήμονας. Από το 2007 είναι διαχειριστής του blog "Περισκόπηση".

Πολλά έχουν ειπωθεί για τις οικονομικές επιπτώσεις που ήδη βλέπουμε ή θα δούμε στο εγγύς και στο απώτερο μέλλον εξαιτίας της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία.

Είναι όμως οι επιπτώσεις ίδιες για όλους; Φυσικά και όχι, αφού είναι διαφορετική η έκθεση που έχουν στη ρώσικη Οικονομία η Ελλάδα, η Γερμανία ή η Ιταλία. Για το λόγο αυτό άλλωστε βλέπουμε και διαφωνίες στον τρόπο με τον οποίο οι διάφορες χώρες της ΕΕ θέλουν να αντιμετωπιστεί η Ρωσία.

Απ' την άλλη, επιπτώσεις έχουν και οι ΗΠΑ, σαφέστατα σε πολύ μικρότερο βαθμό από ότι η Ευρωπαϊκή Ένωση. Οι ΗΠΑ. Που χωρίς πολλές περιστροφές άδραξαν την ευκαιρία και διευρύναν τις μπιζνες τους με την Ευρώπη, είτε αυτές σχετίζονται με την αμυντική βιομηχανία είτε με τον τομέα της ενέργειας.

Οι δικοί μας, οι Ευρωπαίοι, δια της Ούρσουλα φον ντερ Λάιεν ευχαρίστησαν στις 25 Μαρτίου την πέραν του Ατλαντικού σύμμαχο για τη συνεισφορά της στην «ενεργειακή ασφάλεια και ανεξαρτησία από τη Ρωσία». Αφορμή ήταν η νέα συμφωνία μεταξύ ΗΠΑ και ΕΕ για την προμήθεια επιπλέον 15

δισεκατομμυρίων κυβικών μέτρων υδροποιημένου φυσικού αερίου. Φυσικά, δε θέλει και πολύ σκέψη για να αντιληφθεί κάποιος ότι πίσω από την «ανεξαρτησία από τη Ρωσία» έρχεται μια άλλη εξάρτηση, αυτή από τις ΗΠΑ.

Η Ευρώπη και η Ελλάδα

Οι χώρες της Ευρώπης μετρούν ήδη τις πληγές τους από τις κυρώσεις και το εμπάργκο στη Ρωσία. Και αναζητούν τρόπους - μέσα από εξαιρέσεις, φιλά γράμματα σε αποφάσεις και δια... τρίτων (όπως η πάντα πρόθυμη Τουρκία) - να συνεχίσουν να έχουν εμπορικές σχέσεις με τη Ρωσία και έτσι να μειώσουν τη ζημιά.

Η Ελλάδα το 2021 είχε πλεόνασμα 140,2 εκατομμύρια ευρώ στο ισοζύγιό της με την Ουκρανία. Με τη Ρωσία τα πράγματα ήταν αντίστροφα: περίπου στα 4,5 δισεκατομμύρια ευρώ ήταν η αξία του πάρε - δώσε με τη χώρα του Πούτιν, εκ των οποίων τα 4,3 δις αφορούσαν τις εισαγωγές μας (κι από αυτά τα 3,65 δις ήταν πετρελαιοειδή).

Που και πως θα βρεθούν τα είδη που χρειαζόμαστε ως χώρα (όπως το αέριο ή το πετρέλαιο) το έχουμε καταλάβει, το θέμα λύθηκε άμεσα - άλλωστε έτσι έπρεπε να γίνει, επειδή αυτό που προέχει είναι σε πρώτη φάση η λεγόμενη «ενεργειακή επάρκεια». Αυτό όμως που δεν έχουμε δει ακόμη να γίνεται με την ίδια ταχύτητα είναι συμφωνίες και διασφαλίσεις για τα χαμένα χρήματα και τις χαμένες προοπτικές που σχετίζονται με τις εξαγωγές της χώρας μας προς τις δυο αυτές χώρες.

Η Ημαθία στο όλο σκηνικό

Αν εξαιρέσουμε τα πετρελαιοειδή, τα τρόφιμα είναι ένας από τους βασικότερους εξαγωγικούς κλάδους της δικής μας οικονομίας που πλήττεται βαριά. Και δυστυχώς η Ημαθία δεν θα αργήσει να δει τις επιπτώσεις της ρωσικής εισβολής στην Ουκρανία και των κυρώσεων που ακολούθησαν αυτή την εισβολή.

Με δεδομένο ότι ο πρωτογενής τομέας αλλά και η μεταποίηση αποτελούν τη μερίδα του λέοντος του «ετήσιου ημαθιώτικου τζίρου», τόσο οι βουλευτές όσο και η τοπική αυτοδιοίκηση και οι φορείς της περιοχής μας θα πρέπει να κινηθούν προς κάθε κατεύθυνση και να πιέσουν άμεσα, για να βρεθεί τρόπος ώστε να μειωθούν στο ελάχιστο οι δυσμενείς επιπτώσεις στο εισόδημα των Ημαθιωτών.

Κι αυτή τη φορά ας κινηθούν όλοι. **Νηφάλια, συστηματικά και κυρίως συντονισμένα**. Χωρίς να ακούσουμε πάλι φαιδρότητες για 10 ή για 100 χιλιάδες κοντέινερ!

Με σκοπό να καταγραφούν όσο το δυνατόν μικρότερα προβλήματα και να δοθούν λύσεις όχι μέσα από αποζημιώσεις κι επιδοτήσεις (που έχουν προσωρινό χαρακτήρα και δεν είναι δυνατόν να διατηρούνται για μεγάλο διάστημα) αλλά μέσα από την αναζήτηση νέων αγορών και αποτελεσματικών τρόπων προσέγγισης νέων πελατών/καταναλωτών, ώστε να αντισταθμιστεί με βιώσιμο τρόπο η ζημία που προκαλεί αυτός ο πόλεμος.

Περισκόπηση

... γιατί το μισό είναι σαν το αέξιντο και το βιόλα: κρύβουν ένα νέο όταν είναι ανέξιντο

www.e-periskopisi.gr

Η λήψη βιταμίνης D μας θωρακίζει έναντι του Covid-19;



Του Θεοφάνη Κουτρουλιά*

Κατά την διάρκεια της πανδημίας του Covid-19, έχει επισημανθεί επανειλημμένα από διάφορα ΜΜΕ η προστατευτική επίδραση της βιταμίνης D είτε έναντι του κινδύνου νόσησης από τον Covid-19, είτε της σοβαρότητας της νόσησης και της εμφάνισης επικίνδυνων επιπλοκών. Μάλιστα επιχειρήθηκε αστόχως σε ακραίες περιπτώσεις να συγκριθούν τα οφέλη από τη λήψη της βιταμίνης D με την προστατευτική δράση του εμβολίου έναντι του κορονοϊού. Είναι όμως πράγματι τόσο ευεργετική η δράση της συγκεκριμένης βιταμίνης;

Ας τα πάρουμε τα πράγματα λίγο από την αρχή. Η βιταμίνη D είναι μία από τις τέσσερις λιποδιαλυτές βιταμίνες (A, D, E, K) και έχει σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της υγείας των οστών μας. Συγκεκριμένα βοηθά στην βελτιστοποίηση της απορρόφησης του ασβεστίου και αποτρέπει την αυξημένη έκκριση παραθυρεοειδούς ορμόνης (PTH). Επιπλέον βοηθά στην καλύτερη λειτουργία του ανοσοποιητικού, στον έλεγχο του σακχάρου αλλά και στην πρόληψη άλλων σοβαρών παθήσεων, όπως διαφόρων μορφών καρκίνου, σκλήρυνσης κατά πλάκας, ψυχιατρικών νόσων, υπέρτασης, καθώς και άλλων ασθενειών. Το σώμα μας συνθέτει βιταμίνη D στο δέρμα κατά την έκθεση μας στον ήλιο. Έτσι τους ηλιόλουστους μήνες όπου εκτίθεται μεγαλύτερη επιφάνεια του δέρματος μας στον ήλιο παράγεται αρκετή βιταμίνη D και καλύπτονται οι ανάγκες του οργανισμού μας. Όμως τους φθινοπωρινούς και χειμερινούς μήνες η παραγωγή βιταμίνης D λόγω της περιορισμένης ηλιοφάνειας, μειώνεται αισθητά. Ακόμα και στην Ελλάδα, όπου οι ηλιόλουστοι μήνες είναι περισσότεροι σε σύγκριση με τις βορειότερες χώρες, παρατηρήθηκε σε έρευνα που έγινε το 2016-2018, πως περίπου 70%

του δείγματος είχαν ανεπάρκεια σε βιταμίνη D, που εντοπιζονταν κυρίως κατά τους χειμερινούς μήνες. Ο NHS (το αντίστοιχο ΕΣΥ του Ηνωμένου Βασιλείου) συστήνει στον γενικό πληθυσμό, σε αυτήν την περίοδο του χρόνου, να λαμβάνει συμπληρώματα ώστε να καλύψει τις ανάγκες του οργανισμού σε βιταμίνη D. Μάλιστα κατά το έτος 2020-2021 παρείχε δωρεάν συμπληρώματα βιταμίνης D σε άτομα που άνηκαν σε ομάδες υψηλού κινδύνου για νόσηση από Covid-19. Διατροφικές πηγές της βιταμίνης D συναντάμε στα λιπαρά ψάρια όπως ο σολομός, ο τόνος, οι σαρδέλες και το σκουμπρί, αλλά και στο τυρί, το μοσχαρίσιο συκώτι, το γάλα και τον κρόκο του αυγού. Οι ημερήσιες ανάγκες σε βιταμίνη D σύμφωνα με τον NHS διαμορφώνονται ανά ηλικιακή ομάδα ως εξής:

- Βρέφη έως 12 μηνών : 340-400 IU/ημέρα

- Παιδιά από 1 έτος και ενήλικες έως 70 ετών: 400 IU/ημέρα

- Ενήλικες >70 ετών: 800 IU/ημέρα.

Από την έκθεση μας στον ήλιο δεν υπάρχει κίνδυνος υπερβιταμίνωσης, όμως από την λήψη συμπληρωμάτων οι 4000 IU Βιταμίνης D/ημέρα ορίζονται ως το όριο ασφαλείας για τους ενήλικες. Η υπερβιταμίνωση D μπορεί προκαλεί τοξικότητα, με κύρια συμπτώματα ναυτία, έμετο, αδυναμία και συχνοουρία. Για αυτό η λήψη οποιαδήποτε συμπληρωμάτων διατροφής πρέπει να γίνεται κατόπιν οδηγιών από τον γιατρό.

Κατά την διάρκεια της πανδημίας κάποιες μελέτες παρουσίασαν οφέλη από την λήψη βιταμίνης D έναντι της βαριάς νόσησης από τον κορονοϊό και την πιθανότητα νοσηλείας σε μονάδα εντατικής θεραπείας (ΜΕΘ). Σε μία μετα-ανάλυση των Pereira και συνεργατών, παρατηρήθηκε πως ενώ δεν συνδέεται η έλλειψη σε βιταμίνη D με υψηλότερο κίνδυνο νόσησης από τον Covid-19, ασθενείς που νόσησαν βαριά είχαν κατά 64% μεγαλύτερη έλλειψη σε βιταμίνη D, από αντίστοιχα ηπιότερα περιστατικά. Έτσι κατέληξαν πως υπάρχει σύνδεση με την ανεπάρκεια σε βιταμίνη D και την σοβαρή νόσηση από Covid-19. Στον αντίλογο υπάρχουν αρκετές μελέτες όπου δεν παρατηρείται τέτοια σύνδεση. Μία εξ αυτών πραγματοποιή-

Συνέχεια στην επόμενη →



θηκε από τον κ. Χουρδάκη και συνεργάτες, όπου παρατηρήθηκε ότι τόσο η μέτρια όσο και η σοβαρή έλλειψη βιταμίνης D δεν σχετίζεται με τη νόσηση από Covid-19. Η επιστημονική κοινότητα συμφωνεί πως με τα τωρινά στοιχεία δεν μπορούμε με ασφάλεια να καταλήξουμε εάν υπάρχει σύνδεση της βιταμίνης D με την πιθανότητα και σοβαρότητα της νόσησης από τον Covid-19. Αναμένονται αποτελέσματα από τυχαιοποιημένες ελεγχόμενες μελέτες που θα ξεκαθαρίσουν το τοπίο.

Μέχρι να έχουμε στην διάθεση μας νεότερα δεδομένα, επιβάλλεται ιδιαίτερα από τα μέσα μαζικής ενημέρωσης, προσοχή στο τρόπο που παρουσιάζονται τα επιστημονικά αποτελέσματα, ώστε να μην «κατευθυνθεί» η κοινή γνώμη προς λανθασμένα ή και πρόωρα συμπεράσματα. Είναι γνωστό πως ο γενικός πληθυσμός είναι αρκετά εξοικειωμένος με την λήψη συμπληρωμάτων

διατροφής και θα αποδεχόταν με μεγαλύτερη εμπιστοσύνη μία λύση βασισμένη στις βιταμίνες έναντι του κορονοϊού. Αυτήν την στιγμή αυτό που μπορούμε να πούμε με ασφάλεια είναι πως όταν δεν μπορούμε να προσλάβουμε επαρκή ποσότητα βιταμίνης D είτε από την έκθεση στο ήλιο (κατά τους χειμερινούς μήνες), είτε από την διατροφή μας, η χρήση συμπληρωμάτων αποτελεί μονόδρομος ώστε να αποφύγουμε την εμφάνιση ανεπάρ-

κειας και να θωρακίσουμε την υγεία μας. Αυτό όμως πρέπει να γίνεται κατόπιν συνεννόησης μας με τον ιατρό μας και τηρώντας πάντα τις οδηγίες, για την αποφυγή εμφάνισης τοξικότητας και δυσάρεστων συνεπειών για την υγεία μας.

*** Ο Θεοφάνης Κουτρουλιάς είναι Διαιτολόγος-Διατροφολόγος και Προϊστάμενος Τμήματος Διατροφής Γ.Ν. Ημαθίας-Μονάδα Νάουσας**

ΜΠΑΚΟΝΑΚΙ
ΚΑΦΕ - ΟΥΖΕΡΙ

Πατρίδα Βέροιας
(στο στενό του Express Market πριν την πλατεία)

Ανοιχτά από το πρωί Τηλέφωνο: 23310 20122



Παραμυθια...ζόμαστε

“Το χρυσόψαρο”

«Μωρέ λες;»... «Και δεν το ρίχνω; Τι έχω να χάσω;»

Μόλις έριξε το χρυσόψαρο στο νερό ακούγεται πάλι η φωνή:

«Πες μου! Τι καλό λαχταράει η ψυχή σου;»

«Τι να λαχταράει; Τι να λαχταράει; Να γεμίσει το σπίτι μου **ΨΩΜΙΑ ΚΑΙ ΦΑΓΗΤΑ**. Αυτό λαχταράει η ψυχή μου. Να χορτάσουν τα παιδάκια μου, να χορτάσω κι εγώ!»

Έτσι κι έγινε! Σαν γύρισε ο ψαράς στο σπίτι του βρήκε το τραπέζι του γεμάτο και τα παιδιά του χορτάτα. Σαν έφαγε κι ο ίδιος, κάθισε και τα είπε όλα στη γυναίκα του. Με το νι και με το σίγμα!

Μα εκείνη, άπληστη καθώς ήταν, του αποκρίθηκε:

«Τι να σου πω; Αντί να ζητήσεις παλάτια και χρυσάφια, εσύ ζήτησες ψωμιά και φαγητά; Τράβα να το ξαναπιάσεις και να φερθείς πιο έξυπνα αυτή τη φορά!»

Χολώθηκε ο καημένος ο ψαράς.

Την άλλη μέρα πάει και ρίχνει πάλι τα δίχτυα του. Πήγαινε στα βαθιά, πήγαινε στα ρηγά, μια δεξιά, μια αριστερά... Τίποτα! **ΠΟΥΘΕΝΑ ΤΟ ΧΡΥΣΟΨΑΡΟ!**

Πάνω που απελπίστηκε κι ήταν έτοιμος να φύγει, ΝΑ! Κάτι σπαρταρούσε και στραφτάλιζε μέσα στα δίχτυα του. Γρήγορα – γρήγορα, χωρίς να χάσει καθόλου χρόνο, ο ψαράς τράβηξε τα δίχτυα του πάνω στη βάρκα.

Το χρυσόψαρο ήταν εκεί! Πατ! Πατ! Πατ! Σπαρταρούσε μέσα στα δίχτυα του. Και σαν έκανε

να το βγάλει ο ψαράς, ακούει πάλι μια φωνή να του λέει:

«Άσε το ψαράκι το χρυσό ελεύθερο να ζει μες το νερό κι η ζωή θα σου ανταποδώσει μεγάλο καλό!»

Αυτή τη φορά ο ψαράς θυμήθηκε τα λόγια της γυναίκας του και σαν έριξε το χρυσόψαρο στο νερό, του ζήτησε **ΠΑΛΑΤΙΑ ΚΑΙ ΧΡΥΣΑΦΙΑ**.

Έτσι κι έγινε! Σαν γύρισε ο ψαράς βρήκε το σπίτι του ίδιο παλάτι!

Μα η γυναίκα του πάλι δεν ήταν ευχαριστημένη!

«Τι να τα κάνουμε τα παλάτια και τα χρυσάφια αν δεν είμαστε βασιλιάδες; Σύρε πάλι να πιάσεις το χρυσόψαρο και να του ζητήσεις να μας κάνει εσένα **ΒΑΣΙΛΙΑ** κι εμένα **ΒΑΣΙΛΙΣΣΑ!**»

Τι να κάνει ο κακόμοιρος ο ψαράς. Το ίδιο βράδυ κιόλας ξεκίνησε να ρίχνει τα δίχτυα του. Κι όταν κατά το ξημέρωμα έπιασε πάλι το χρυσόψαρο, έκανε κατά πως τον ορμήνεψε η γυναίκα του.

Μα τούτη τη φορά, σαν πήγε στο σπίτι του δεν βρήκε παλάτια και χρυσάφια. Μονάχα βρήκε μια καλύβα, όπως πρώτα, και τα παιδιά του πεινασμένα να τον κοιτούν με απορία στα μάτια.

Όσο για τη γυναίκα του, ντυμένη πάλι με τα φτωχικά της ρούχα, κατάλαβε καλά πως:

«Όποιος θέλει τα πολλά, χάνει και τα λίγα!»

Κι έζησαν αυτοί φτωχικά κι εμείς καλύτερα...

Ήτανε λέει, κάποτε, ένας ψαράς. Ένας ψαράς φτωχός μα κι άτυχος.

Μέρα νύχτα έριχνε τα δίχτυα του, μα ψάρι... πουθενά! Πήγαινε στα βαθιά, πήγαινε στα ρηγά, μια δεξιά, μια αριστερά... **ΤΙΠΟΤΑ!** Ούτε λέπι!

Εκείνη τη μέρα, σαν άρχισε να ξημερώνει, τον έπιασε απελπισία:

«Θεέ μου, τι θα κάνω; Αν δεν πιάσω κανένα ψάρι και σήμερα, τα παιδιά μου θα πεθάνουν από την πείνα!»

Δεν πρόλαβε να τελειώσει την κουβέντα του και **ΝΑ!** Κάτι σπαρταρούσε και στραφτάλιζε μέσα στα δίχτυα του. Γρήγορα – γρήγορα, χωρίς να χάσει καθόλου χρόνο, ο ψαράς τράβηξε τα δίχτυα του πάνω στη βάρκα.

Και τι να δει!

Ένα... **ΧΡΥΣΟΨΑΡΟ!** Ένα τόσο δα μικρούλι χρυσόψαρο! Σπαρταρούσε πατ! πατ!πατ! μέσα στα δίχτυα του φτωχού και άτυχου ψαρά.

«Ας είναι!» σκέφτηκε. «Θα το πιάω στα παιδιά μου νά 'χουν κάτι να βλέπουν, για να ξεχνάνε την πείνα τους. Έτσι κι αλλιώς, νηστικά θα μείνουν πάλι...»

Σαν έκανε, όμως, να βγάλει το χρυσόψαρο από τα δίχτυα του, ακούει μια φωνή να του λέει:

«Άσε το ψαράκι το χρυσό ελεύθερο να ζει μες το νερό κι η ζωή θα σου ανταποδώσει μεγάλο καλό!»

Γεγονότα της εβδομάδας που πέρασε σε τίτλους

Αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας στην Ουκρανία από τον Δ. Βέροιας



Η πρώτη αποστολή ανθρωπιστικής βοήθειας προς την Ουκρανία πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 24 Μαρτίου 2022, χάρη στην προσφορά ιδιωτών, συλλόγων και σωματείων, φορέων, σχολείων, επιχειρήσεων και ιδιοκτητών καταστημάτων της Βέροιας.

Η δράση στήριξης υλοποιήθηκε ύστερα από πρωτοβουλία του Δήμου Βέροιας, της Μητρόπολης Βέροιας και του Κ.Α.Π.Α Δήμου Βέροιας. Για την αποστολή στο Γενικό Προξενείο της Ουκρανίας στην Θεσσαλονίκη, συνέδραμε το Σώμα Εθελοντών «Δρόμωνες».

Ο Στ. Ξεκαλάκης «πρόδρομος» του Ν. Ανδρουλάκη στην Ημαθία



Ο πρώην γραμματέας του ΠΑΣΟΚ **Στέφανος Ξεκαλάκης**, στέλεχος του Κινήματος Αλλαγής και στενός συνεργάτης του προέδρου Νίκου Ανδρουλάκη βρέθηκε

στη Βέροια το μεσημέρι της Δευτέρας (21/3/2022), με αφορμή την επίσκεψη του κ. Ανδρουλάκη που πραγματοποιήθηκε την επόμενη ημέρα στην Ημαθία.

Ελαφές της Φρ. Καρασαρλίδου με αφορμή τον παγετό



Η **Φρόσω Καρασαρλίδου**, πρώην βουλευτής Ημαθίας του ΣΥΡΙΖΑ - ΠΣ, συναντήθηκε με αντιπροσωπεία του Α.Σ Βέροιας, του Α.Σ Απόλλων και του Α.Σ Νάουσας και πραγματοποίησαν επίσκεψη στις δενδροκαλλιέργειες που επλήγησαν από τον παγετό της 10-13 Μαρτίου 2022.

«Οδός Άλκη Καμπανού»: Το όνομα του 19χρονου θα πάρει η οδός που δολοφονήθηκε



Την έγκριση ώστε να μετονομαστεί η οδός Γαζή, στην περιοχή Χαριλάου, σε «οδό Άλκη Καμπανού», στη μνήμη του 19χρονου φοιτητή που έχασε τη ζωή του την 1η Φεβρουαρίου σε

δολοφονική επίθεση με οπαδικά κίνητρα, έδωσε η Επιτροπή Ονοματοθεσίας - Μετονομασίας οδών, πλατειών ή συνοικιών του δήμου Θεσσαλονίκης.

Νίκη της Βέροιας επί του Πανσερραϊκού



“Αεράτη” πέρασε η Βέροια και από τον αγώνα της με τον Πανσερραϊκό το Σάββατο 26 Μαρτίου 2022, στο Δημοτικό Στάδιο Σερρών, για την 26η αγωνιστική της Σούπερ Λιγκ 2. Σκόρερ του αγώνα ο **Γιάννης Πασάς**.

Δράσεις στο Μουσικό Σχολείο Βέροιας



Την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης 2022 τιμήσαν μαθητές και καθηγητές του **Μουσικού Σχολείου Βέροιας** στέλνοντας

με αυτόν τον τρόπο το δικό τους ηχηρό μελωδικό μήνυμα Ειρήνης στον κόσμο.



Επίσης, στις 21 Μαρτίου 2022, Παγκόσμια Ημέρα ενάντια στο ρατσισμό και τις φυλετικές διακρίσεις,

οι μαθητές του Μουσικού Σχολείου ένωσαν τις φωνές τους με συνομηλικούς τους από το Αφγανιστάν, το Κογκό, το Ιράν και τη Συρία αναζητώντας έναν κόσμο πιο δίκαιο, στο πλαίσιο προγράμματος για τα ανθρώπινα δικαιώματα και τους πρόσφυγες.

ΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΥ Ι. ΚΑΛΛΙΓΑ



Από τη Δευτέρα 14 Μαρτίου μπορείτε να προμηθευτείτε το βιβλίο του Νικολάου Ι. Καλλιγά «**Η ΒΕΡΟΙΑ ΣΤΗΝ ΚΑΤΟΧΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΕΜΦΥΛΙΟ**». Διατίθεται από τα Κέντρα Εθνών Γλωσσών Λέξης:
1. Μ. Αλεξάνδρου 37 - Τηλ.: 23310 73700
2. Πλατεία Ορολογίου 1 - Τηλ.: 23310 73701
 Και ώρες 10:00-13:00 & 17:00-20:00
 Η τιμή του βιβλίου 338 σελίδες είναι 5 ευρώ και τα χρήματα θα διατεθούν σε 8 συλλόγους της πόλης μας.
 Όσοι μένουν εκτός Βέροιας μπορούν να το προμηθευτούν από την ιστοσελίδα των Κ.Ε.Γ Λέξης: www.lexisver.gr/feshop
 συν 5 ευρώ για τα έξοδα αποστολής & αντικαταβολής



Delivery

Μητροπόλεως 22 - Τηλ. 23310 23.304
Βενιζέλου 104 - Τηλ. 2331 100.880

Μας βρείτε και στο






café da manha

Σύγχρονη Καφελαούρα

ex αιρετικά

Η στήλη που σπάει τα... δόγματα

Με την υπογραφή του
Νίκου Βουδούρη



🔥 Είναι γεγονός ότι ένα μεγάλο ποσοστό της Ημαθίας είναι... ΠΑΣΟΚ, άσχετα αν οι 2 στους 3 που το ψήφισαν παραδοσιακά, τα τελευταία 10 χρόνια, του γύρισαν την πλάτη και ψήφισαν άλλα κόμματα...



➔ Αυτές τις βαθιές... ρίζες ΠΑΣΟΚισμού είδε όπως φαίνεται και ο **Νίκος Ανδρουλάκης** και ξεκίνησε από την Ημαθία τις περιόδους του στην Περιφέρεια (στην... Επαρχία, που λένε οι φίλοι μας οι Αθηναίοι)

🔥 Φέτος συμπληρώνονται 100 χρόνια από την Μικρασιατική καταστροφή, του 1922.

➔ Με αφορμή τα 100 χρόνια από την Μικρασιατική εθνική τραγωδία, δίνεται η ευκαιρία να θυμηθούν οι παλαιότεροι, να μάθουν οι νεότεροι και, κυρίως, να διδαχθούν παλαιότεροι και νεότεροι από τα γεγονότα και να μην κάνουν τα ίδια στο μέλλον...

🔥 Στο πλαίσιο αυτό, ο **Σύλλογος Μικρασιατών Ημαθίας** έκανε παρέλαση στη Βέροια κρατώντας ένα μεγάλο πανό που έγραφε «**1922 - 100 χρόνια μνήμης**»

➔ Μεταξύ των ατόμων που κρατούσαν το πανό ήταν και ο **Πάυλος Παυλίδης**, επικεφαλής της δημοτικής παράταξης "Συνδημότες" και πρόεδρος των ΑΣΤΙΚΩΝ Βέροιας (πίσω αριστερά στην μεγάλη φωτο).

➔ Μπορούμε να πούμε ότι τους... πήγαινε η τραγιάσκα του κ. Προέδρου!

🔥 Στον αντίποδα, είχαμε την... επετειακή εμφάνιση της παράταξης **Μαρκούλη** στην παρέλαση. Όλοι μαζί, σε... επαναστατική αλαρτία!



➔ Κάτι ετοιμάζουν πάντως εκεί στην παράταξή τους και ο **Κυριάκος Θεοδωρίδης** όλο... υπονοούμενα είναι για το μέλλον της «Προτεραιότητας»!

🔥 Την πρώτη του επίσημη συμμετοχή ως νέος Διοικητής της 1ης Μεραρχίας Πεζικού έκανε ο υποστράτηγος **Πάρις Καπραβέλος**. «Σιδεροκέφαλος» στρατηγέ!



🔥 Καινούργια εξέδρα επίσημων κατασκεύασε ο Δ. Βέροιας, σαφώς πιο λιτή από την προηγούμενη ογκώδη κατασκευή.



➔ Βέβαια, μπορεί να είναι η εξέδρα λιτή και να θυμίζει εποχές... αγανακτισμένων, που δεν τολμούσε να ανέβει κανένας πολιτικός στην εξέδρα, ωστόσο οι καρέκλες δεξιά και αριστερά της κατασκευής το ίδιο αποτέλεσμα έχουν... Πολυκοσμία!

🔥 Κάποιοι προτιμούν την άνεση της εξέδρας, άλλοι πάλι προτίμησαν το... μπαλκόνι των γραφείων του **InVeria.gr** και της ψηφιακής εφημερίδας **InVeria!** Σαφέστατα έκαναν την καλύτερη επιλογή! 😊

