

# In Veria

ΚΥΡΙΑΚΑΤΙΚΗ ΨΗΦΙΑΚΗ ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ ΤΗΣ ΗΜΑΘΙΑΣ

ΚΥΡΙΑΚΗ 27 ΑΥΓΟΥΣΤΟΥ 2023 | ΕΤΟΣ 2ο - ΦΥΛΛΟ 70 | Ιστοσελίδα: newspaper.inveria.gr | Τιμή: 0,01 ευρώ

**Χαράδρα Δ. Βέροιας**

Χρυσοθήρες έσκαψαν στο ιστορικό  
εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία (σελ. 6)

\*\*\*

**Κώστας Καλαϊτζίδης**

3ον3 στη μνήμη του Άλκη...  
- Έτοιμο προς θεμελίωση το  
Διοικητήριο Ημαθίας (σελ. 7)

\*\*\*

**Γιάννης Μυλόπουλος**

Υποψήφιος Περιφερειάρχης Κ.  
Μακεδονίας  
9 προγραμματικοί άξονες για  
την «Αλλαγή στην Περιφέρεια Κ.  
Μακεδονίας» (σελ.8)

\*\*\*

**Καλλίστρατος Γρηγοριάδης:**

Μία ψηφιακή περιβαλλοντική ασπίδα  
για τη Βέροια και τους αγρότες της  
(σελ. 9)

\*\*\*

**Μιχάλης Χασιώτης:** Σκέψεις αντί

σκεπτικισμού - Πολιτισμός (σελ. 10)

\*\*\*

**Συρμούλα Τζήμα Τόπη**

Επίσκεψη στο Νοσοκομείο Νάουσας  
(σελ. 10)

\*\*\*

**Δημοτικές Εκλογές Βέροιας:**

Οι πρώτοι 80 υποψήφιοι  
με τον Κώστα Παλουκίδη (σελ. 11)

\*\*\*

**Υγιής Ύπνος**

Πόσο ύπνο χρειαζόμαστε  
πραγματικά; (σελ. 12)

**ex-Αιρετικά**

Η στήλη που σπάει τα δόγματα...

Με την υπογραφή του Ν. Βουδούρη



σελ. 16

**#Βάλε\_το\_αποτύπωμά\_σου!**

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΑμεΑ Ν.ΗΜΑΘΙΑΣ - Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ "ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ"

Καμπάνια ανέγερσης νέου Κ.Δ.Η.Φ. στην Πατρίδα Βέροιας

**ΓΙΝΕ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ  
180 ΧΡΥΣΟΥΣ ΔΩΡΗΤΕΣ**

**Βάλε το αποτύπωμά σου!**  
ΜΑΖΙ ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ  
του νέου μας Κέντρου Δημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας ΑμεΑ  
στην Πατρίδα Βέροιας

**180...**  
**αποτυπώματα για**  
**την ολοκλήρωση**  
**του νέου Κ.Δ.Η.Φ**  
**στην Πατρίδα**

«Βάλε το αποτύπωμά σου! θέλουν να εσύ να υποστηρίξεις το κοινό έργο με την  
ανάγκη ολοκλήρωσης του ανέγερσης του νέου Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ στην Πατρίδα Βέροιας»

Τα αποτυπώματα των χρυσών δωρητών θα τοποθετηθούν  
στην είσοδο του νέου Κ.Δ.Η.Φ.

Στόχος: 180.000 € Διάρκεια: έως Δεκέμβριο του 2023

Μεγάλοι δωρητές  
ΙΣΝ / SNF

Το Κωνσταντίνος Ιδρυμα Αθανασίου Κλασκαρίδη -  
A.C. Laskandis Charitable Foundation  
καυσαποδέχεται με το ποσό των 50000 ευρώ.

ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ  
ΑΘΑΝΑΣΙΟΥ ΚΛΑΣΚΑΡΙΔΗ

σελ.3

**Σφύριζαν... αδιάφορα;**



σελ.4

**Κλείνει το  
Δημοτικό  
Σχολείο της  
Άμμου Δ.  
Βέροιας**

# Περιμένοντας τον... πυροβολισμό εκκίνησης με μια βαλίτσα στο χέρι

Editorial, του Νίκου Βουδούρη

Με μια βαλίτσα στο χέρι ετοιμάζονται να βρεθούν και φέτος χιλιάδες αναπληρωτές εκπαιδευτικοί, στο πλαίσιο της αγωνιώδους προσπάθειάς τους αφενός να βρουν για ακόμη μια χρονιά δουλειά και, αφετέρου, να «γεμίσουν» με μόρια το προσοντολόγιό τους με την ελπίδα κάποτε να μπορέσουν να πάρουν μία μόνιμη θέση και – το ιδανικότερο – στον τόπο τους.

Οι χιλιάδες υποψήφιοι αναπληρωτές καθηγητές και το ειδικό εκπαιδευτικό και βοηθητικό προσωπικό έχουν κάνει τις αιτήσεις τους την περασμένη Άνοιξη μέσω ΑΣΕΠ και δηλώνουν (μέχρι 28/8) τις περιοχές που προτιμούν για πρόσληψη. Ο... Γολγοθάς όμως αρχίζει μετά!

Όσοι τελικά προσληφθούν (για μια σχολική χρονιά φυσικά) καλούνται σε μία εβδομάδα να αναλάβουν υπηρεσία! Και αν μεν είναι κοντά στον τόπο τους, δεν υπάρχει πρόβλημα. Όσοι όμως πρέπει να «ξενιτευτούν», δεν έχουν κανένα παραπάνω χρονικό περιθώριο...

Μέσα σε μία εβδομάδα πρέπει να πάρουν το «νοικοκυριό» τους, να κλείσουν εισιτήρια, να βρουν σπίτι και να... δηλώσουν «παρών» ή «παρούσα» σε όποιο σημείο του χάρτη τους κατατάξει το Υπουργείο.

Λες και το κάνουν επίτηδες οι αρμόδιοι... Μέχρι την τελευταία στιγμή, στέκονται πάνω από το κινητό τους για να λάβουν sms που θα τους ειδοποιεί για την πρόσληψη και μετά... σπριντ. Διότι, οι αναπληρωτές είναι τα «αποπαίδια» του συστήματος, όπως φαίνεται.

Αν όλες οι διαδικασίες (με την δήλωση εκπαιδευτικών κενών κλπ) προχωρούσαν λίγο πιο γρήγορα και δινόταν ένα περιθώριο 20 – 30 ημερών για αυτούς τους αναπληρωτές (επιστήμονες στην πλειοψηφία τους) δεν θα ήταν πιο «ανθρώπινο» αυτό το κράτος;

Και όμως, πάνω στην ανάγκη και την αγωνία, όλες και όλοι θα είναι εκεί, διαθέσιμοι για τον «αγώνα ταχύτητας» μέχρι την ανάληψη υπηρεσίας. Για να έχουν ακόμη μία χρονιά δουλειά και να πάρουν περισσότερα μόρια προϋπηρεσίας.

Και η ζωή συνεχίζεται, σε φαύλο κύκλο, κάθε χρόνο!

\*\*\*

\* Καλώς ήρθατε στο **70ο φύλλο** της ψηφιακής εφημερίδας «InVeria» (διαθέσιμη μέσω του **newspaper.inveria.gr** και του **InVeria.gr**).

**Καλή σας ανάγνωση!**

**InVeria**

Εβδομαδιαία Ψηφιακή Εφημερίδα

Εκδότης - Διευθυντής:  
Βουδούρης Γ. Νικόλαος

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

e-mail: [info@inveria.gr](mailto:info@inveria.gr) & [inveriagr@gmail.com](mailto:inveriagr@gmail.com)

Τηλ. επικοινωνίας: 2331 303763 και 6942 982 745

**newspaper.inveria.gr & InVeria.gr**



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

**Πως μπορώ να δημοσιεύσω κάποιο άρθρο;**

Στείλτε τα επώνυμα άρθρα σας στο [info@inveria.gr](mailto:info@inveria.gr) 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» διακινείται online, 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](mailto:info@inveria.gr) ή καλέστε μας στο 6942.982.745.

#Βάλε\_το\_αποτύπωμά\_σου!

# Νέα καμπάνια των «Παιδιών της Άνοιξης» για την ολοκλήρωση του ΚΔΗΦ στην Πατρίδα Δ. Βέροιας

Ο Φιλανθρωπικός μη Κερδοσκοπικός Σύλλογος Γονέων και Κηδεμόνων ΑμεΑ Νομού Ημαθίας και η καμπάνια #Βάλε\_το\_αποτύπωμά\_σου! θέλουν να ευαισθητοποιήσουν το κοινό σχετικά με την ανάγκη ολοκλήρωσης της ανέγερσης και της λειτουργίας του νέου Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης» στην Πατρίδα Βέροιας.

Το έργο της ανέγερσης έχει ολοκληρωθεί κατά το 80% και για την αποπεράτωση του απομένει το σημαντικό ποσό των 180.000€. Αναζητούμε, λοιπόν,180 Χρυσούς Δωρητές που θα προσφέρουν από 1.000€ έκαστος και θα επιταχύνουν την έγκαιρη και άρτια υλοποίηση του έργου αυτού.

#Βάλε\_το\_αποτύπωμά\_σου! λοιπόν και όλοι μαζί μπορούμε να ανοίξουμε την πόρτα του νέου Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ «Τα Παιδιά της Άνοιξης» στην Πατρίδα Βέροιας.

Τα αποτυπώματα των Χρυσών Δωρητών θα τοποθετηθούν στην είσοδο του νέου Κ.Δ.Η.Φ. «Τα Παιδιά της Άνοιξης» στην Πατρίδα Βέροιας.

Τραπεζικός  
Λογαριασμός

IBAN: GR70017121100062  
11101712799 (Τρ. Πειραιώς)

Με εκτίμηση  
Το Δ.Σ.

ΣΥΛΛΟΓΟΣ ΓΟΝΕΩΝ & ΚΗΔΕΜΟΝΩΝ ΑμεΑ Ν.ΗΜΑΘΙΑΣ – Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ “ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ ΤΗΣ ΑΝΟΙΞΗΣ”

Καμπάνια ανέγερσης νέου Κ.Δ.Η.Φ. στην Πατρίδα Βέροιας

ΓΙΝΕ ΕΝΑΣ ΑΠΟ ΤΟΥΣ  
180 ΧΡΥΣΟΥΣ ΔΩΡΗΤΕΣ

Βάλε το αποτύπωμά σου!

ΜΑΖΙ ΑΝΟΙΓΟΥΜΕ ΤΗΝ ΠΟΡΤΑ

του νέου μας Κέντρου Δημέρευσης Ημερήσιας Φροντίδας ΑμεΑ  
στην Πατρίδα Βέροιας

Ο Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων ΑμεΑ Ν.Ημαθίας και η καμπάνια #Βάλε το αποτύπωμά σου! θέλουν να ευαισθητοποιήσουν το κοινό σχετικά με την ανάγκη ολοκλήρωσης της ανέγερσης του νέου Κ.Δ.Η.Φ. ΑμεΑ στην Πατρίδα Βέροιας.

Για την αποπεράτωση του έργου απομένουν 180.000 ευρώ και αναζητάμε 180 χρυσούς δωρητές που θα προσφέρουν από 1.000 ευρώ. Τα αποτυπώματα των χρυσών δωρητών θα τοποθετηθούν στην είσοδο του νέου Κ.Δ.Η.Φ. στην Πατρίδα Βέροιας.

Στόχος: 180.000 €

Διάρκεια: έως Δεκέμβριο του 2023

Μεγάλος Δωρητής

ΙΣΝ / SNF

ΙΔΡΥΜΑ ΣΤΑΥΡΟΣ ΝΙΑΡΧΟΣ  
STAVROS NIARCHOS FOUNDATION

Το Ίδρυμα Σταύρος Νιάρχος χρηματοδοτεί έως το 50% του προϋπολογισμού του έργου και συνολικά έως το ποσό των 300.000 ευρώ.

Το Κοινωνιφελές Ίδρυμα Αθανασίου Κλασκαρίδη - A.C. Laskaridis Charitable Foundation χρηματοδοτεί με το ποσό των 50.000 ευρώ.

Δωρητής

ΑΥΕ  
ΥΠΕ  
ΛΕΦ

ΚΟΙΝΩΦΕΛΕΣ ΙΔΡΥΜΑ  
Α.Κ. ΛΑΣΚΑΡΙΔΗ

Σφύριζαν... αδιάφορα;

# Κλείνει το Δημοτικό Σχολείο της Άμμου Δ. Βέροιας

- Η καταγγελία του προέδρου του χωριού και η στάση του Δήμου



Λίγες εβδομάδες πριν την έναρξη της νέας σχολικής χρονιάς, αναδείχθηκε από τον πρόεδρο της Κοινότητας Άμμου Δ. Βέροιας Γιώργο Σίτα το θέμα του κλεισίματος του Δημοτικού Σχολείου του χωριού, σύμφωνα με απόφαση του Υπ. Παιδείας της 6ης Φεβρουαρίου 2023. Η ανακοίνωση – καταγγελία του κ. Σίτα δημοσιεύθηκε στο προηγούμενο φύλλο της ψηφιακής εφημερίδας «InVeria» και παρατίθεται και παρακάτω.

Το θέμα απασχόλησε ελαφρώς και το Δημοτικό Συμβούλιο Βέροιας το απόγευμα της Δευτέρας 21 Αυγούστου 2023. Μιλώντας επ’ αυτού ο Δήμαρχος Βέροιας **Κώστας Βοργιαζίδης** ανέφερε ότι δεν βλέπει κανέναν ουσιαστικό λόγο για το κλείσιμο του Δημοτικού Σχολείου της Άμμου και σημείωσε ότι υπάρχει αρνητική γνωμοδότηση του Δημοτικού Συμβουλίου για το θέμα, καθώς δεν υπάρχει κανένα επιπλέον κόστος για το δημόσιο, αλλά και επειδή οι αίθουσες στο σχολείο της Άμμου είναι πολύ καλύτερες σε σχέση με την αίθουσα που προορίζεται για διδασκαλία στο δημοτικό σχολείο Ασωμάτων. Ο κ. Βοργιαζίδης ανέφερε ότι μόλις ανοίξει η Βουλή θα τεθεί και πάλι το θέμα στους βουλευτές, με την ελπίδα να ανακληθεί η απόφαση. Στην ίδια συνεδρίαση του Δημοτικού Συμβουλίου, την αρνητική γνώμη για το κλείσιμο του σχολείου μετέφερε ο πρόεδρος του Συλλόγου Γονέων και Κηδεμόνων

Άμμου - Αγ. Βαρβάρας - Ασωμάτων, **Αθανάσιος Γαλάνης**, ενώ ο πρόεδρος της Κοινότητας Άμμου **Γεώργιος Σίτας** μετέφερε την αντίθεση των κατοίκων του χωριού στην απόφαση αυτή.

Μάλιστα, ο κ. Σίτας σε πρόσφατη δήλωση - καταγγελία του, που δημοσιεύθηκε και στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας, ανέφερε τα εξής:

Με απόφαση του Υπουργείου Παιδείας της 6-2-2023 μας γνωστοποιήθηκε και οφείλουμε να σας ενημερώσουμε , ότι παρ’ όλες τις αντιρρήσεις των κατοίκων του χωριού Άμμος του Δήμου Βέροιας , το Δημοτικό μας Σχολείο, δυστυχώς κλείνει οριστικά και οι μαθητές του χωριού, καλούνται από τη νέα σχολική χρονιά που η έναρξη της πλησιάζει εντός λίγων ημερών , να μεταφερθούν στο «σχολείο» στα Ανώματα Βέροιας, σε ένα υπόγειο κτήριο δίχως παράθυρα και με πολύ υγρασία.

Καταγγέλλω την αδιάφορη στάση των τριών κυβερνητικών βουλευτών που δεν μπόρεσαν να παρέμβουν και να αλλάξουν την παραπάνω απόφαση.

Άραγε, οι συγκεκριμένοι κύριοι, θα πήγαιναν τα δικά τους παιδιά σε ένα τέτοιο «σχολείο».

Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Άμμου του Δήμου Βέροιας  
Σίτας Γιώργος

Συνέχεια στην επόμενη σελίδα ➔

Μήπως είναι αργά για... δάκρυα;

Είναι απολύτως κατανοητές οι αντιδράσεις των κατοίκων και το ενδιαφέρον που επιδεικνύεται από διάφορες πλευρές (μέχρι και πολιτευτές της ΝΔ έδειξαν το όψιμο ενδιαφέρον τους). Ωστόσο, η σημερινή κυβέρνηση Μητσοτάκη, που θα εφαρμόσει την απόφαση για κλείσιμο του Σχολείου είναι η ίδια με την Κυβέρνηση που κυβερνούσε τον Φεβρουάριο του 2023. Απλώς άλλαξε η πολιτική ηγεσία του Υπουργείου.

Κατά συνέπεια, πρώτον θα πρέπει να απολογηθούν οι τοπικοί βουλευτές στους κατοίκους για την εξέλιξη, οι πολιτευτές της ΝΔ να σιωπάσουν διότι προκαλούν απλώς, η δε Δημοτική Αρχή, να εξηγήσει λίγο καλύτερα τι έκανε πέρα από το να «κλαίει πάνω από το χυμένο γάλα» 6 μήνες μετά την συγκεκριμένη απόφαση. Αν κάτι άλλαζε, θα άλλαζε νωρίτερα, όχι 3 εβδομάδες πριν το πρώτο κουδούνι.

Αλήθεια, ποιος εισηγήθηκε να κλείσει το σχολείο της Άμμου; Ήταν απλά μια απρόσωπη διαδικασία από κάποιον στην Αθήνα ή κάποιος... ιθύνων νους από την περιοχή μας εισηγήθηκε για το θέμα;

Από την άλλη, όπως σχολίασε αναγνώστης του **InVeria.gr** σε ανάρτηση για το θέμα, εδώ ολόκληρη πανεπιστημιακή σχολή χάθηκε από την Βέροια (και γειτνίαζε η έδρα της με την Άμμο), στο δημοτικό σχολείο θα... κολλούσαμε; Κοντολογίς, επειδή το... έργο το έχουμε δει πολλές φορές, αν θέλουμε να διεκδικήσουμε τα αυτονόητα δεν αρκούν γλυκανάλατες

αντιδράσεις, ούτε βοηθά να έρχονται διάφοροι υποψήφιοι ή πολιτευτές για να εκμεταλλευτούν το θέμα για προσωπική τους προβολή (έχει παραγίνει το κακό με τους... ουρανοκατέβατους σωτήρες, αλλά δεν είναι του παρόντος να ασχοληθούμε με αυτούς).

Το θέμα χρειάζεται δυναμική αντίδραση και κινητοποίηση όλων. Από την τοπική κοινότητα και τον Δήμο, μέχρι την Περιφέρεια και τους βουλευτές (οι οποίοι καταγγέλλονται ως αδιάφοροι από τον πρόεδρο του χωριού). Διαφορετικά, απλώς θα εφαρμοστεί η απόφαση και οι υπόλοιποι θα παίζουν... μπαλάκι με τις ευθύνες.

Και επειδή θα ισχυριστούν κάποιοι ότι δεν ήταν άμεση αρμοδιότητά τους, ένα θα σχολιάσουμε: Αυτό μας έφαγε τόσα χρόνια... Το να κοιτάμε μόνο εντός των ορίων που μας επιτρέπουν οι «παρωπίδες» των αρμοδιοτήτων και όλα τα υπόλοιπα αφήνονται στον... αυτόματο.

Μέχρι τώρα δυναμική αντίδραση και ευρύτερη ευαισθησία δεν έχουμε δει σε κανένα θέμα, παρά μόνο «φύγε κακό από τα μάτια μου» συμπεριφορές. Και ενώ έχουμε εκδώσει ψηφίσματα μέχρι και για τον... μαχητικό Υπουργό Εξωτερικών, για τα δικά μας θέματα δεν είμαστε ικανοί ούτε την φωνή να υψώσουμε, πολλώ δε μάλλον να κλείσουμε το Δημαρχείο, να βάλουμε τους βουλευτές στον τοίχο και να τους ζητήσουμε ενέργειες και όχι λόγια, να κατέβουμε στην Αθήνα ή ό,τι άλλο χρειαστεί για να διεκδικήσουμε το δικίο μας. ■



ΠΑΝΩ: Δημ. Σχ. Άμμου | ΚΑΤΩ: Δημ. Σχ. Ασωμάτων



Αθανάσιος Γαλάνης



Μέλη Συλλόγου Γονέων - Κηδεμόνων



Γεώργιος Πίτας

# Χαράδρα Δ. Βέροιας

## Χρυσοθήρες έσκαψαν στο ιστορικό εκκλησάκι του Προφήτη Ηλία

Μια μεγάλη τρύπα στον ιστορικό ναό του Προφήτη Ηλία στην Χαράδρα Ημαθίας εντόπισαν οι άνθρωποι του χωριού το πρωί της Παρασκευής 25 Αυγούστου 2023.

Όπως αναφέρει σε σχετική ανάρτηση στην ομάδα «Χαράδρα Ημαθίας» στο fb ο κ. **Νίκος Τρίγκας** (ο οποίος δημοσίευσε και τις σχετικές φωτογραφίες), η παράνομη ανασκαφή έγινε βραδινές ώρες από Πέμπτη προς Παρασκευή και κάνει έκκληση προς όποιον αντιλήφθηκε κάτι να απευθυνθεί στο 100 ή στην Τμήμα Ασφάλειας Βέροιας (2331440860), το οποίο διενεργεί προανάκριση.

Το φαινόμενο των ανασκαφών για εύρεση αντικειμένων αξίας (συνήθως... λιρών) είχε γνωρίσει μεγάλη άνθηση την δεκαετία του 1990, όπου δεκάδες βυζαντινοί και μεταβυζαντινοί ναοί είχαν βεβηλωθεί από επίδοξους χρυσοθήρες. Όπως φαίνεται, κάποιοι νοστάλγησαν εκείνες τις εποχές....

Να σημειωθεί ότι ο Ναός είναι ιστορικά διατηρητέο μνημείο, σύμφωνα με την Υπουργική Απόφαση 27702/25-1-1969, δημοσιευμένη στο ΦΕΚ 84/Β/5-2-1969.■



Ο καλύτερος Ελληνικός καφές της αγοράς είναι εδώ!

Απολαύστε τον κάθε στιγμή!



Πίνδου 1, Βέροια (περιοχή Αστικών)  
Τηλ. 23310 25713 - 23310 71713

# Κώστας Καλαϊτζίδης

## 3ον3 στη μνήμη του Άλκη...

### Έτοιμο προς θεμελίωση το Διοικητήριο Ημαθίας

**Δήλωση του αντιπεριφερειάρχη Ημαθίας Κώστα Καλαϊτζίδη:**

Έχοντας μπροστάρηδες το τμήμα Μπάσκετ του Φιλίππου Βέροιας, τους Αετούς Βέροιας και τον ΑΟΚ ΒΕΡΟΙΑΣ που τους ευχαριστώ ιδιαίτερα όλους για τη συμβολή τους και με τη συνεργασία του Δήμου Βέροιας διοργανώσαμε στη Βέροια το τουρνουά μπάσκετ 3ον3 στη μνήμη του Άλκη Καμπανού.

Ως Περιφερειακή Ενότητα Ημαθίας συμμετείχαμε στη διοργάνωση και αυτό είναι το ελάχιστο που μπορούμε να κάνουμε στη μνήμη του αδικοχαμένου Άλκη, στη μνήμη όλων των παιδιών που η οπαδική βία έκοψε τη ζωή τους άδικα και αναίτια. Συνυπογράφω την άποψη των συλλόγων που μετείχαν στο τουρνουά ότι η διοργάνωση αυτή πρέπει να γίνει θεσμός για τη Βέροια και όχι μόνο.

Το ίδιο συζητήσαμε και με τον μπροστάρη του τμήματος Μπάσκετ του Φιλίππου Βεροθας Ηλία Λαζό σε συνάντηση που είχαμε στο γραφείο μου όπου ειχα την ευκαιρία να αποκτήσω και τα προσωπικά μου «διαρκείας» για τους φετινούς αγώνες της ομάδας. Καλή επιτυχία στις προσπάθειες όλων των συλλόγων της Ημαθίας και πάντα μπροστά



## Έτοιμο προς θεμελίωση το Διοικητήριο Ημαθίας

Το απόγευμα της Τετάρτης 23 Αυγούστου 2023 επρόκειτο να γίνει η τελετή θεμελίωσης του Διοικητηρίου Ημαθίας, στην είσοδο της Βέροιας από την Εγνατία Οδό, παρουσία του Περιφερειάρχη Απόστολου Τζιτζικώστα.

Ωστόσο, λόγω των καταστροφικών πυρκαγιών που πλήττουν τη χώρα, αποφασίστηκε η αναβολή της τελετής.

**Σχετικά με την θεμελίωση ο αντιπεριφερειάρχης Ημαθίας Κώστας Καλαϊτζίδης δήλωσε:**

Ετοιμαζόμαστε για μια ακόμη σπουδαία στιγμή, για ένα ακόμη έργο ορόσημο για τους πολίτες της Ημαθίας. Θεμελιώνουμε το Διοικητήριο Ημαθίας παρουσία του Απόστολου Τζιτζικώστα, τον άνθρωπο με τον οποίο ΜΑΖΙ δυναμώνουμε την Ημαθία. Για το Διοικητήριο, το είπαμε και το κάνουμε, όπως όλα τα μικρά και μεγάλα έργα που κάναμε, που υλοποιούμε ή σχεδιάζουμε για την Ημαθία. Προσωπικά σας είχα υποσχεθεί ότι θα λέω λίγα και θα κάνω πολλά. Το έκανα πράξη κι έτσι θα συνεχίσω, πάντα μπροστά και με τη δύναμη που μου δίνετε όλες και όλοι σας.



**Σχετικά με την αναβολή της εκδήλωση ο κ. Καλαϊτζίδης δήλωσε:**

Δυστυχώς πρέπει να σας ενημερώσουμε ότι η σημερινή εκδήλωση για τη θεμελίωση του νέου Διοικητηρίου ΑΝΑΒΑΛΛΕΤΑΙ λόγω των δύσκολων καταστάσεων που βιώνουμε ως χώρα εξαπτίας των πυρκαγιών. Η σκέψη μας είναι κοντά στους πληττώμενους συμπατριώτες μας κι αυτό είναι προτεραιότητα.

# Γιάννης Μυλόπουλος

## Υποψήφιος Περιφερειάρχης Κ. Μακεδονίας

### 9 προγραμματικοί άξονες για την «Αλλαγή στην Περιφέρεια Κ. Μακεδονίας»

Στους προοδευτικούς και δημοκρατικούς πολίτες της Κεντρικής Μακεδονίας απευθύνεται η παράταξη του υποψήφιου Περιφερειάρχη Κεντρικής Μακεδονίας, **Γιάννη Μυλόπουλου**. Υπόσχεται «προτάσεις και λύσεις στα πολλά προβλήματα της Οικονομίας, της Κοινωνίας και του Περιβάλλοντος της περιφέρειας» και παρουσία «εκεί όπου ο σημερινός περιφερειάρχης Απόστολος Τζιτζικώστας και η Περιφέρεια Κ. Μακεδονίας διακρίθηκαν για την απουσία τους».

#### Οι εννέα άξονες

#### Μια νέα εποχή για την αποκέντρωση και την περιφερειακή αυτοδιοίκηση

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει αποκέντρωση αρμοδιοτήτων και περιφερειακή αυτοδιοίκηση χωρίς εξαρτήσεις από το κράτος και χωρίς πελατειακές σχέσεις με οικονομικά συμφέροντα.

Σημαίνει νέα εποχή στην οποία η Περιφέρεια θα πάψει να είναι εκτελεστικό όργανο κυβερνητικής πολιτικής και θα γίνει το θεσμικό της αντίβαρο, αναλαμβάνοντας πρωταγωνιστικό ρόλο για την αποκέντρωση των δράσεων και την ουσιαστική περιφερειακή αυτοδιοίκηση.

Το γνωστό διεθνές οικολογικό ρητό: «Σκέψου παγκόσμια, δράσε τοπικά» θα γίνει το σύνθημα της νέας εποχής.

#### Μια νέα εποχή με την Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας πρωταγωνιστή

«Αλλαγή στην περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει μια νέα εποχή δράσης και ανάληψης πρωτοβουλιών.

Ακόμη και για εκείνα τα ζητήματα όπου ο θεσμός της Περιφέρειας πράγματι δεν έχει τυπική αρμοδιότητα για παρέμβαση, εξ αιτίας του συγκεντρωτικού κυβερνητικού μοντέλου, η διοίκησή της οφείλει να διεκδικεί λύσεις, να αναλαμβάνει πρωτοβουλίες, να οργανώνει και να συντονίζει τις υπηρεσίες και τους αρμόδιους φορείς για να προστατέψει το δημόσιο συμφέρον.

#### Μια νέα εποχή για τη Βιώσιμη Ανάπτυξη για το Περιβάλλον

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει το πέρασμα σε μια νέα εποχή για μια ισόρροπη και δίκαιη Οικονομική, Κοινωνική και Περιβαλλοντική Ανάπτυξη που θα δίνει ίσες ευκαιρίες σε όλους και όχι μόνο στις μεγάλες επιχειρή-



σεις και στα μεγάλα οικονομικά συμφέροντα, με έμφαση στη διατήρηση και προστασία των δημόσιων αγαθών, δομών και υπηρεσιών.

#### Μια νέα εποχή για την αντιμετώπιση της κλιματικής κρίσης

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει σχέδιο και δημόσιες πολιτικές για την προσαρμογή στις νέες συνθήκες της κλιματικής κρίσης, για τον περιορισμό των φυσικών κινδύνων και για τον μετριασμό των συνεπειών των φυσικών καταστροφών.

#### Μια νέα εποχή για τον τουρισμό

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει βιώσιμος τουρισμός. Μια νέα εποχή για μια τουριστική ανάπτυξη ήπια και ποιοτική, που δεν θα παραβιάζει τη φέρουσα ικανότητα της περιφέρειας και θα έχει ως σκοπό όχι το κέρδος των λίγων, αλλά το δημόσιο συμφέρον και το όφελος των πολλών.

#### Μια νέα εποχή για τα έργα υποδομής

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει τη διεκδίκηση ενός δικτύου Μέσων Σταθερής Τροχιάς για την περιφέρεια, που είναι η οριστική λύση των μεγάλων κυκλοφοριακών, αναπτυξιακών και περιβαλλοντικών προβλημάτων της.

Γιατί θα μειώσει την κυκλοφορία των ΙΧ αυτοκινήτων στους δρόμους, με ευεργετικές συνέπειες για το κυκλοφοριακό, την ποιότητα της ζωής και τη μείωση των τροχαίων ατυχημάτων. Και με ευεργετικές επιπτώσεις τόσο στην ανάπτυξη, (αγροτική οικονομία, εμπόριο, τουρισμός), όσο και για το περιβάλλον.

Σε αυτό το πνεύμα η υπερυψωμένη περιφερειακή οδός, η γνωστή flyover, που εξήγγειλε η κυβέρνηση και η οποία θα δώσει κίνητρο για την κυκλοφορία περισσότερων ΙΧ αυτοκινήτων στους δρόμους,

είναι ένα έργο εκτός βιώσιμης ανάπτυξης. Ένα έργο στην κατεύθυνση του «πράσσειν άλογα».

Για το οποίο ο περιφερειάρχης Απόστολος Τζιτζικώστας το μόνο που βρήκε να πει είναι να ληφθεί μέριμνα για την όχληση κατά τη διάρκεια της κατασκευής του...

#### Μια νέα εποχή για την αντιμετώπιση της ακρίβειας και της φτώχειας

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει διεκδίκηση για τη διενέργεια αυστηρών ελέγχων στην αγορά με σκοπό τη συγκράτηση των τιμών και τον περιορισμό της αισχροκέρδειας και της κερδοσκοπίας σε βάρος των καταναλωτών.

#### Μια νέα εποχή για την ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει διατήρηση, προστασία και ανάδειξη της πολιτιστικής κληρονομιάς, που είναι ένα από τα μεγάλα συγκριτικά πλεονεκτήματα για την ιστορική περιοχή της περιφέρειας.

Που ήταν η Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας και ο σημερινός περιφερειάρχης όταν ξηλώνονταν το αρχαιολογικό σύμπλεγμα του σταθμού Βενιζέλου του μετρό, με μη αντιστρεπτές συνέπειες για την ακεραιότητα και την αυθεντικότητά του;

#### Μια νέα εποχή κοινωνικής αλληλεγγύης και φροντίδας για όσους το έχουν ανάγκη

«Αλλαγή στην Περιφέρεια Κεντρικής Μακεδονίας» σημαίνει απορρόφηση και διανομή των κονδυλίων του Ταμείου Ανάκαμψης όχι μόνο υπέρ των μεγάλων επιχειρήσεων, όπως συμβαίνει σήμερα για το 95% των κονδυλίων, αλλά με πνεύμα κοινωνικής δικαιοσύνης για τη δημιουργία θεσμών προστασίας και αλληλεγγύης για όσους έχουν ανάγκη. Πηγή: efsyn.gr ■

# Καλλίστρατος Γρηγοριάδης: Μία ψηφιακή περιβαλλοντική ασπίδα για τη Βέροια και τους αγρότες της

Το όραμα για έναν έξυπνο, ανθεκτικό, ανταγωνιστικό & περιβαλλοντικά ενεργό Δ. Βέροιας

Καθώς τα γεωργικά συστήματα αντιμετωπίζουν, ολοένα και πιο συχνά, την πρόκληση της κλιματικής αλλαγής, η επένδυση στην καινοτομία και η υιοθέτηση νέων τεχνολογιών γίνεται αδήριτη ανάγκη. Στον Δήμο Βέροιας, έναν κατ' εξοχήν αγροτικό τόπο, ο ψηφιακός μετασχηματισμός της γεωργίας μπορεί να συνεισφέρει καταλυτικά στην οικονομία με στόχο έναν βιώσιμο κόσμο, καλύτερο για όλους.

Οι καύσωνες με διάρκεια ρεκόρ έχουν γίνει η νέα κανονικότητα του ελληνικού καλοκαιριού. Η σφοδρότητα του φαινομένου συνοδεύεται από αυξημένες καλλιεργητικές φροντίδες και υψηλές αρδευτικές ανάγκες, καθώς το νερό, πριν πέσει καλά-καλά στο χωράφι, εξατμίζεται από τις υψηλές θερμοκρασίες. Αυτό σημαίνει αύξηση του κόστους καλλιέργειας και υπερκατανάλωση πόρων. Ταυτόχρονα, ακραία καιρικά φαινόμενα απειλούν σοδειές, ζωές και οικονομίες.

Η ανθρωπογενής κλιματική κρίση είναι γεγονός. Το αποτύπωμά της εντοπίζεται με αυξανόμενη ένταση σε όλο τον κόσμο. Δυστυχώς, αυτό είναι μόνο η αρχή, όπως προειδοποιούν οι επιστήμονες. Μόλις πριν λίγες ημέρες, με αφορμή τον πιο ζεστό Ιούλιο που έχει καταγραφεί ποτέ, ο Γενικός Γραμματέας του ΟΗΕ, Αντόνιο Γκουτέρες, δήλωσε πως η περίοδος υπερθέρμανσης του πλανήτη τέλειωσε και «έχει αρχίσει η εποχή του παγκόσμιου κοχλασμού».

Απαιτούνται γενναίες αλλαγές για τη μετάβαση σε ένα βιώσιμο μοντέλο ανάπτυξης, αλλά και στοχευμένες πράσινες πολιτικές, προκειμένου να καταστούν οι κοινότητές μας πιο ανθεκτικές στα ακραία καιρικά φαινόμενα και πιο προσαρμοσμένες σε αυτή τη νέα απειλητική πραγματικότητα.

Ο Δήμος Βέροιας είναι πιο έτοιμος από ποτέ, να συνταχθεί σε αυτή την προσπάθεια και πιο συγκεκριμένα, να συμμορφωθεί με το εθνικό στρατηγικό σχέδιο για την επίτευξη των στόχων της Κοινής Αγροτικής Πολιτικής και της Πράσινης Συμφωνίας της Ευρωπαϊκής Ένωσης. Το σχέδιο αυτό προβλέπει τον ψηφιακό μετασχηματισμό της γεωργίας και δίνει σημαντικά εργαλεία στα χέρια των αγροτών και των πολιτών τόσο για την αντιμετώπιση των φαινομένων της κλιματικής αλλαγής όσο και για τη βελτίωση των εισοδημάτων τους.

Η δυνατότητα αυτή οφείλεται σε μεγάλο βαθμό στο δημοτικό έργο που έχει προηγηθεί. Η αρχή έγινε το 2020, με τη σύσταση Αντιδημαρχίας Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης και Ψηφιακής Πολιτικής. Μέσα σε τρία χρόνια, η Βέροια πέρασε με επιτυχία το κατώφλι της

νέας εποχής, προσφέροντας εφαρμογές που εξοικονομούν, στους συμπολίτες και στον δήμο μας, χρόνο και ανεκτίμητους πόρους. Περισσότερες από 50.000 ψηφιακές συναλλαγές ολοκληρώθηκαν, δίνοντας στη Βέροια μία εξέχουσα θέση στον χάρτη του ψηφιακού μετασχηματισμού ανάμεσα στους δέκα πρώτους δήμους της Ελλάδας.

Φυσικά, έχουν να γίνουν πολλά προς την περαιτέρω ψηφιακή πρόοδο και την αξιοποίηση των νέων τεχνολογιών ενάντια στην κλιματική αλλαγή. Ωστόσο, η πολύτιμη τεχνολογία, που αποκτήθηκε, μέσα σε αυτό το διάστημα της ηλεκτρονικής διακυβέρνησης του δήμου, αποτελεί πυρήνα ενός οράματος, που απαντά στις απαιτήσεις των καιρών και βλέπει την πρωτογενή παραγωγή της Βέροιας περισσότερο θωρακισμένη και λιγότερο ενεργοβόρα, τους αγρότες πιο ανταγωνιστικούς και τις κοινότητες των πολιτών ασφαλείς και βιώσιμες. Η υλοποίηση του βασίζεται στην τεχνητή νοημοσύνη (TN) και το διαδίκτυο των πραγμάτων (IoT) - τελευταίες τεχνολογίες που μπορούν να προσφέρουν ανεκτίμητη στήριξη, όχι μόνο στους γεωργούς και τις αγροτικές επιχειρήσεις, αλλά σε όλους.

Η τεχνολογία του Διαδικτύου των Πραγμάτων (IoT) μπορεί να προσφέρει ένα ευφυές πληροφοριακό σύστημα, που θα μετασχηματίσει τον αγροτικό τομέα, καθώς θα παρέχει στους καλλιεργητές πρόσβαση, σε πραγματικό χρόνο, σε δεδομένα σχετικά με τις περιβαλλοντικές συνθήκες, τον καιρό, το χώμα, τον αέρα και την καλλιεργητική φροντίδα, αλλά και ενημερώσεις σχετικές με ακραία καιρικά φαινόμενα και τρόπους προστασίας ή άμεσης διαφυγής σε περιπτώσεις έκτακτης ανάγκης. Τα δεδομένα αυτά θα βοηθούν τους αγρότες να λαμβάνουν καλύτερες αποφάσεις, ώστε να εξορθολογήσουν κάθε πτυχή της δουλειάς τους και να προστατεύονται – όπως και όλοι οι πολίτες – στις περιπτώσεις ακραίων θερμοκρασιών, ισχυρών ανέμων, έντονων βροχοπτώσεων και χαλαζοπτώσεων.

Με άλλα λόγια, συνδυάζοντας δεδομένα πραγματικού χρόνου IoT με ακριβή γεωχωρικά δεδομένα, οι αγρότες, οι γεωπρόνομοι και οι αγροτικοί σύμβουλοι μπορούν να εφαρμόζουν μία γεωργία ακριβείας, με αποτέλεσμα υψηλότερες αποδόσεις, μειωμένη σπατάλη πόρων και πιο βιώσιμες πρακτικές για την προστασία του περιβάλλοντος και των φυσικών υποδομών μας. Επιπλέον, η τεχνολογία IoT επιτρέπει στους γεωργούς να παρακολουθούν εξ αποστάσεως τις καλλιέργειες τους, μειώνοντας το κόστος εργασίας και διασφαλίζοντας την υγεία και την ασφάλεια της περιουσίας τους.



## Μετρώντας οφέλη

Η χρήση των ψηφιακών τεχνολογιών στη γεωργία μπορεί να αποφέρει πολλά και σημαντικά οφέλη:

- Μείωση του περιβαλλοντικού αντίκτυπου της γεωργίας ως αποτέλεσμα της ορθολογικής χρήσης των διαθέσιμων πόρων.
- Αύξηση του κέρδους του παραγωγού μέσω της μείωσης του κόστους παραγωγής που οφείλεται στην ελεγχόμενη (και συχνά μειωμένη) εφαρμογή εισροών (λιπάσματα, νερό, σπόροι, φάρμακα).
- Βελτίωση της ποιότητας του παραγόμενου προϊόντος και αύξηση του ύψους παραγωγής, λόγω καλύτερης αντιμετώπισης των αναγκών των καλλιεργειών.
- Πιο αποτελεσματική αντιμετώπιση των κινδύνων που απειλούν την παραγωγή, χάρη στην έγκαιρη προειδοποίηση των παραγωγών.
- Θωράκιση της ζωής κάθε πολίτη.

Η ψηφιακή γεωργία είναι η ευκαιρία για την τοπική αυτοδιοίκηση της Βέροιας, να δημιουργήσει μία περιβαλλοντική ασπίδα για τους πολίτες της και να αναζωογονήσει την οικονομία του τόπου σε εθνικό επίπεδο, δημιουργώντας θέσεις εργασίας και βελτιώνοντας την ποιότητα ζωής. Δεν είναι απλώς, μία θεωρία, αλλά μία αποτελεσματική πρακτική εφαρμοσμένη ήδη σε άλλες «γειτονιές» του κόσμου που έχουν αναπτύξει τη δική τους στρατηγική περιβαλλοντικής προσαρμογής, ανθεκτικότητας και βιώσιμης αγροτικής ανάπτυξης.

## Καλλίστρατος Γρηγοριάδης

Υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Βέροιας με τον συνδυασμό “Δράση με Γνώση” του Κων/νου Βοργιαζίδη, Αντιδήμαρχος Ηλεκτρονικής Διακυβέρνησης, Ψηφιακής Πολιτικής & Καινοτομίας Δ. Βέροιας, Πολιτικός Επιστήμονας ■

# Μιχάλης Χασιώτης:

## Σκέψεις αντί σκεπτικισμού - Πολιτισμός



Επ’ αφορμή της υποψηφιότητάς μου ως Δημοτικός Σύμβουλος Βέροιας στις προσεχείς αυτοδιοικητικές εκλογές του Οκτωβρίου με το συνδυασμό «ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΓΝΩΣΗ – Κωνσταντίνος Βοργιαζίδης» θα ήθελα να μοιραστώ περιεκτικά ορισμένες σκέψεις μου γύρω από τον Πολιτισμό, οι οποίες αποτελούν ύψιστο στόχο της θέλησής μου ν’ ασχοληθώ με τα κοινά του τόπου μας, καθώς ως υποψήφιος θεωρώ χρέος μου να το κάνω έχοντας τη στέρεη πεποίθηση ότι αυτός (πρέπει να) είναι ο προεκλογικός πολιτικός διάλογος που αξιώνει το μεγαλύτερο κομμάτι της κοινωνίας.

Πολιτισμός είναι προφανώς οι μουσικές εκδηλώσεις και οι θεατρικές παραστάσεις, δύο τομείς στους οποίους η Βέροια έχει κεφαλαιοποιήσει το αποτέλεσμα των δράσεων και των υποδομών της με όλο και συνεχώς αυξανόμενη ένταση και συχνότητα. Δεν είναι όμως μόνο αυτό.....

Πολιτισμός είναι και τα αρχαιολογικά ευρήματα της νεολιθικής, αρχαϊκής, κλασικής, ρωμαϊκής και βυζαντινής περιόδου, πολιτισμός είναι η αρχιτεκτονική μας κληρονομιά, πολιτισμός είναι η τεράστια δουλειά που κάνουν όλοι οι πολιτιστικοί σύλλογοι και φορείς του Δήμου μας αφήνοντας ένα πολύ σημαντικό αποτύπωμα στη διατήρηση της παράδοσης και της κουλτούρας μας.

Αυτός ο πολιτισμός αποτελεί σημαντικό συγκριτικό πλεονέκτημα για τον τόπο μας και αποτελεί όχημα για μια άλλου είδους ανάπτυξη του Δήμου και της ευρύτερης περιοχής, η οποία τα τελευταία χρόνια βυθίζεται σε μία συνεχή οικονομική ύφεση και συρρίκνωση. Μπορούμε λοιπόν – καθότι έχουμε την τύχη να διαθέτουμε όλα τα παρακάτω «κεφάλαια» προς αξιοποίηση – να συνδέσουμε και να αναπτύξουμε το χιονοδρομικό τουρισμό, τον περιβαλλοντολογικό-βιώσιμο τουρισμό, το θρησκευτικό τουρισμό, την τεράστια (για τα δεδομένα της πόλης μας) προσέλευση ισραηλιτών επισκεπτών, με την ανάπτυξη του πολιτιστικού τουρισμού, έτσι ώστε να καταστεί ο Δήμος μας πόλος έλξης επισκεπτών καθ’ όλη τη διάρκεια του έτους.

Παράλληλα αυτή η στρατηγική ανάπτυξης χαράσσει το δρόμο στον οποίο θα μπορούν να κατευθύνονται και όλες οι αναπτυξιακές επενδύσεις που θα πραγματοποιεί ο Δήμος μας τα επόμενα χρόνια. Είναι λοιπόν ανάγκη, όχι μόνο να σχεδιάσουμε το πώς θα προσελκύσουμε επισκέπτες, αλλά και το

πώς οι χιλιάδες επισκέπτες των διαφόρων πολιτιστικών ενδιαφερόντων του Δήμου μας θα παραμένουν σε αυτόν για φαγητό ή διαμονή, δύο ζητήματα που δικαιολογημένα χαρακτηρίζονται από μεγάλη μερίδα της κοινωνίας μας ως αγκάθια στην προσπάθεια επίτευξης του στόχου αυτού.

Έτσι καθίσταται αναγκαίο, με πρωτοβουλία του Δήμου και τη βοήθεια όλων των συναρμόδιων νομικών προσώπων, να αρχίσει ένας διάλογος με όλους του επαγγελματικούς φορείς του Δήμου, με όλα τα Επιμελητήρια, με όλους τους πολιτιστικούς φορείς, με όλους τους βουλευτές του Νομού και την Αντιπεριφέρεια ώστε να εκπονηθεί ένα αναπτυξιακό σχέδιο, το οποίο ΟΛΟΙ θα στηρίξουν.

Ζητάω, για όλους αυτούς τους λόγους και για πολλούς άλλους που θα τεθούν εν ευθέτω χρόνω, έναν από τους τέσσερις σταυρούς κάθε συμπολίτη μου που μοιράζεται τις ίδιες ανησυχίες και τα ίδια οράματα με μένα. Τον ζητάω ενσυνείδητα γιατί ξέρω πως μπορώ να τον εκπροσωπήσω.

Μιχάλης Χασιώτης

Υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Δ.Ε. Βέροιας με το συνδυασμό «ΔΡΑΣΗ ΜΕ ΓΝΩΣΗ – ΚΩΝ/ΝΟΣ ΒΟΡΓΙΑΖΙΔΗΣ»

Δικηγόρος παρ’ Αρείω Πάγω  
LLM Δίκαιο της Οικονομίας & των Επιχειρήσεων ■

## Στο Νοσοκομείο Νάουσας η Συρμούλα Τζήμα Τόπη

Δελτίο Τύπου από την υποψήφια Περιφερειακή Σύμβουλο Συρμούλα Τζήμα - Τόπη:

Η επίσκεψη και η ξενάγηση σε όλο το Νοσοκομείο της Νάουσας ήταν για μένα μια πολύ μεγάλη εμπειρία. Συζητήσαμε με τον διοικητή του Νοσοκομείου κ. Λυκοστρατή Κωνσταντίνο, την διευθύντρια Διοικητικού κ. Θεοδοσιαδου Ησαΐα και όλους τους συνεργάτες της διοικητικής υπηρεσίας, την Διευθυνουσα της νοσηλευτικής υπηρεσίας κ. Χατζηστυλλή Έλλη, τους τομάρχες χειρουργικού και παθολογικού τομέα, κ. Τσαρνούχα Γαβριήλ και κ. Αγγελική Ιωαννίδη όπως και με τους νοσηλευτές σε όλες τις κλινικές, την τεχνική υπηρεσία, την πρόεδρο κ. Στέλλα Ζαλιού και το ΔΣ του σωματείου εργαζομένων.

Έχουν όλοι μεταξύ τους πολύ έντονο το αίσθημα της ομάδας, μεγάλη διάθεση προσφοράς στον συνάνθρωπο και εκπροσωπούν ένα νοσοκομείο με υψηλή ποιότητα παρεχόμενων υπηρεσιών, με εμβέλεια σε όλη την Κεντρική Μακεδονία.

Μου μετέφεραν το αίτημα τους για αυτονομία και ενίσχυση του νοσοκομείου, όπως και τις προτάσεις τους για το μέλλον του.



Η «Αλληλεγγύη» και ο Απόστολος Τζιτζικωστας έχει αποδείξει εμπράκτως ότι ο τομέας της υγείας αποτελεί προτεραιότητα μας. Το επόμενο διάστημα με την νέα προγραμματική περίοδο του ΕΣΠΑ της Περιφέρειας, το νοσοκομείο της Νάουσας θα αλλάξει σημαντικά και αυτό αποτελεί ένα μεγάλο βήμα προς αυτή την κατεύθυνση. Ιδιαίτερες ευχαριστίες σε όλα τα στελέχη που με οδήγησαν βήμα βήμα σε κάθε γωνιά του Νοσοκομείου. ■

# Δημοτικές Εκλογές Βέροιας: Οι πρώτοι 80 υποψήφιοι με τον Κώστα Παλουκίδη

Δελτίο Τύπου από συνδυασμό «Ισχυρός Δήμος» του Κώστα Παλουκίδη:

Με υπερηφάνεια ανακοινώνουμε τους πρώτους 60 υποψηφίους Δημοτικούς και Τοπικούς Συμβούλους του συνδυασμού μας «Ισχυρός Δήμος». Είναι άνθρωποι που εμπνευστήκαν και ανταποκρίθηκαν άμεσα στη θαρραλέα πρωτοβουλία του Κώστα Παλουκίδη, καταθέτοντας με ανιδιοτέλεια την πρόθεσή τους να συμμετάσχουν μαζί του στον αγώνα για την αλλαγή και την επομένη μέρα του Δήμου Βέροιας. Σε σύντομο χρόνο θα ακολουθήσει νέα λίστα υποψηφίων, αφού η ανταπόκριση συνδημοτών μας στην προσπάθεια του υποψήφιου Δημάρχου είναι το λιγότερο συγκινητική.

### Οι πρώτοι 60 υποψήφιοι του συνδυασμού:

- ΑΣΛΑΝΟΓΛΟΥ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΟΙΚΟΛΟΓΟΣ
- ΑΙΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΚΡΥΩΝΑΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΒΑΡΑΚΛΗ ΕΥΗ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΣΤΕΛΙΟΣ - ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΒΑΣΣΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
- ΓΕΩΡΓΙΑΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ – ΦΟΡΤΟΕΚΦΟΡΤΩΤΗΣ
- ΓΙΑΝΝΟΠΟΥΛΟΥ ΛΟΛΑ – ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΕΟΠΥ
- ΔΗΜΗΤΡΙΑΔΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΔΟΥΛΓΕΡΙΔΟΥ ΜΑΡΙΑ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΕΥΦΗΜΙΑΝΙΔΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ – ΜΕΛΙΣΣΟΚΟΜΟΣ
- ΖΗΣΙΟΠΟΥΛΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ – ΠΑΙΔΑΓΩΓΟΣ ΠΡΟΣΧΟΛΙΚΗΣ ΗΛΙΚΙΑΣ (ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ)
- ΖΟΥΡΑΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΘΑΛΑΛΑΙΟΣ ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ – ΣΥΝΤ. ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΘΕΟΧΑΡΟΠΟΥΛΟΣ ΦΩΤΙΟΣ – ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΚΗΣ
- ΙΝΤΟΥ ΕΙΡΗΝΗ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΙΟΡΔΑΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ – ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΚΑΡΑΓΑΒΡΙΗΛΙΔΟΥ ΕΛΙΣΑΒΕΤ - ΝΟΣΟΚ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΚΑΡΑΜΗΤΣΟΠΟΥΛΟΥ ΕΛΕΝΗ - ΣΥΝΤ. ΔΙΚΑΣΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΚΑΡΑΠΙΠΕΡΗ ΚΥΡΙΑΚΗ - ΟΙΚΙΑΚΑ
- ΚΟΝΤΟΓΙΑΝΝΗ ΟΛΥΜΠΙΑ – ΟΙΚΙΑΚΑ
- ΚΟΥΠΙΔΗΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ - ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΚΕΧΑΓΙΑΣ ΕΠΑΜΙΝΩΝΤΑΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΛΟΥΚΙΔΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΛΙΟΛΙΟΣ ΑΝΤΩΝΙΟΣ - ΜΑΘΗΜΑΤΙΚΟΣ (ΙΔΙΟΚΤ. ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΡΙΟΥ)
- ΛΟΤΣΙΟΣ ΣΤΥΛΙΑΝΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΜΑΚΡΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ - ΓΕΝ. ΔΙΕΥΘ. ΕΞΑΓ. ΕΤΑΙΡΕΙΑΣ
- ΜΑΛΟΥΤΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΔΕΔΔΗΕ
- ΜΑΝΩΛΟΠΟΥΛΟΥ ΠΑΡΘΕΝΑ – ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΘΩΜΑΣ - ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
- ΜΑΥΡΟΠΟΥΛΟΥ ΑΛΙΝΑ - ΔΗΜΟΣΙΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΜΠΕΚΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ – ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ
- ΜΠΙΡΝΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ - ΣΥΝΕΤΑΙΡΙΣΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΝΤΟΒΑΣ ΘΩΜΑΣ – ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ
- ΝΙΚΟΛΑΟΥ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΟΙΚΟΝΟΜΟΛΟΓΟΣ
- ΠΑΛΟΥΚΙΔΗΣ ΠΕΤΡΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΠΑΛΟΥΚΙΔΟΥ ΚΥΡΙΑΚΗ - ΧΗΜΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
- ΟΠΠΑΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ ΕΚΠΑΙΔΕΥΤΙΚΟΣ
- ΟΡΦΑΝΙΔΗΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
- ΟΡΦΑΝΙΔΟΥ ΚΑΙΤΗ - ΟΙΚΙΑΚΑ



- ΟΥΦΑΪΔΟΥ ΣΟΦΙΑ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΠΑΠΑΔΗΝΑΣ ΛΑΜΠΡΟΣ - ΑΓΡΟΤΗΣ
- ΠΑΠΑΚΩΣΤΑ ΝΙΚΟΛΕΤΑ – ΝΟΣΗΛΕΥΤΡΙΑ
- ΠΑΠΑΡΗ ΑΝΑΣΤΑΣΙΑ –Δρ ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ – ΠΟΛΕΟΔΟΜΟΣ / URBAN DESIGNER
- ΠΑΥΛΙΔΗΣ ΠΑΥΛΟΣ - ΠΥΡΟΣΒΕΣΤΗΣ
- ΡΙΜΠΑ ΧΑΡΟΥΛΑ -ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΣΑΒΒΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ - ΝΟΣΗΛΕΥΤΗΣ
- ΣΑΣΣΑΛΟΥ ANNA - ΟΙΚΙΑΚΑ
- ΣΥΡΟΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΟΙΚΟΔΟΜΟΣ
- ΡΗΣΣΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ - ΑΓΡΟΤΗΣ
- ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΥ ΕΜΟΡΦΙΑ – ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ΤΕΛΩΝΕΙΟΥ
- ΣΚΟΥΜΠΟΠΟΥΛΟΥ ΘΕΟΠΙΣΤΗ – ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΣΤΕΦΑΝΑΚΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΚΑΘ. ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
- ΣΤΕΦΑΝΟΠΟΥΛΟΣ ΒΑΣΙΛΕΙΟΣ – ΔΗΜΟΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΡΟΥΣΣΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΙΑΤΡΟΣ
- ΤΑΝΤΗ - ΑΒΡΑΜΙΔΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΑ - ΤΑΝΙΑ - ΙΔ. ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΤΟΥΤΣΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
- ΤΖΙΤΖΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΣΤΡΑΤΙΩΤΙΚΟΣ ΕΑ- ΦΟΙΤ.ΔΗΜ. ΔΙΟΙΚΗΣΗ ΕΑΓ
- ΤΣΙΤΙΝΙΔΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΤΣΙΡΗΣ ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ - ΚΤΗΝΟΤΡΟΦΟΣ
- ΤΡΙΓΚΑΣ ΕΥΘΥΜΙΟΣ - ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

### Οι επόμενοι 20 υποψήφιοι Δημοτικοί και Τοπικοί Σύμβουλοι του συνδυασμού «Ισχυρός Δήμος»:

- ΑΝΤΩΝΑΡΑ ΜΑΡΙΑ - ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΒΑΣΙΛΕΙΟΥ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΤΟΠΟΓΡΑΦΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ
- ΚΕΤΟΓΛΟΥ ΓΕΩΡΓΙΑ - ΑΣΦΑΛΙΣΤΡΙΑ
- ΚΟΥΠΙΔΗΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΟΦΘΑΛΜΙΑΤΡΟΣ
- ΚΡΟΜΜΥΔΑΣ ΙΩΑΝΝΗΣ - ΧΕΙΡΙΣΤΗΣ Μ.Ε.
- ΜΑΥΡΙΔΗΣ ΧΡΗΣΤΟΣ - ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΜΗΤΚΑ ΟΛΥΜΠΙΑ - ΟΙΚΙΑΚΑ
- ΜΙΧΑΛΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΒΟΗΘΟΣ ΧΕΡΙΣΤΗ Μ.Ε.
- ΝΟΒΑΚΗΣ ΗΛΙΑΣ – ΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΩΜΑΤΕΙΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ
- ΠΑΝΤΟΦΛΙΔΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΡΩΜΑΝΙΔΗΣ ΙΩΑΝΝΗΣ – ΑΣΤΥΝΟΜΙΚΟΣ
- ΣΙΔΗΡΟΠΟΥΛΟΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ - ΕΛΕΥΘ. ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΑΣ
- ΣΠΑΝΟΥ ΘΕΟΔΩΡΑ – ΣΥΝΤΑΞΙΟΥΧΟΣ, ΑΝΤΙΠΡΟΕΔΡΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΝΕΦΡΟΠΑΘΩΝ Ν. ΗΜΑΘΙΑΣ
- ΣΤΕΡΓΙΟΠΟΥΛΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ – ΥΠΑΛ. ΝΟΣΟΚΟΜΕΙΟΥ ΒΕΡΟΙΑΣ
- ΤΖΙΜΟΥΡΤΟΥ ΣΟΥΛΤΑΝΑ - ΚΤΗΝΙΑΤΡΟΣ
- ΤΣΑΠΑΡΑΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ ΤΑΞΙ
- ΤΣΙΡΗ ΑΙΚΑΤΕΡΙΝΗ – ΚΑΘΗΓΗΤΡΙΑ ΦΥΣΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ
- ΤΣΙΡΟΓΙΑΝΝΗΝΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ - ΙΔΙΩΤΙΚΟΣ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ
- ΧΡΥΣΟΣΤΟΜΙΔΟΥ ΝΟΠΗ – ΙΔΙΩΤΙΚΗ ΥΠΑΛΛΗΛΟΣ ■

Υγιής Ύπνος

Πόσο ύπνο χρειαζόμαστε πραγματικά;

(αρθρογραφία της 8ης TOMY Βέροιας στην εφ. «InVeria» για θέματα Υγείας)

Οι υγιείς ενήλικες χρειάζονται τουλάχιστον επτά ώρες ύπνου τη νύχτα. Τα μωρά, τα μικρά παιδιά και οι έφηβοι χρειάζονται ακόμη περισσότερο ύπνο για να μπορέσουν να αναπτυχθούν.

Η γνώση των γενικών συστάσεων για το πόσο ύπνο χρειάζεστε είναι ένα πρώτο βήμα. Στη συνέχεια, είναι σημαντικό να αναλογιστείτε τις ατομικές σας ανάγκες με βάση παράγοντες όπως το επίπεδο δραστηριότητάς σας και τη συνολική υγεία σας. Και τέλος, φυσικά, είναι απαραίτητο να εφαρμόζετε συμβουλές για υγιεινό ύπνο, ώστε να μπορείτε πραγματικά να κοιμάστε πλήρως τη νύχτα που συνιστάται.

Τι μπορείτε να κάνετε κατά τη διάρκεια της ημέρας:

| Ηλικιακή Ομάδα | Ηλικία       | Προτεινόμενες Ώρες Ύπνου |
|----------------|--------------|--------------------------|
| Βρέφη          | 4-12 μήνες   | 12-16 ώρες               |
| Νήπια          | 1-2 χρόνια   | 11-14 ώρες               |
| Προσχολική     | 3-5 χρόνια   | 10-13 ώρες               |
| Σχολική        | 6-12 χρόνια  | 9-12 ώρες                |
| Εφηβεία        | 13-18 χρόνια | 8-10 ώρες                |
| Ενήλικες       | 18 χρονών +  | 7 ώρες +                 |

- Ασκηθείτε για 20 λεπτά την ημέρα για να αποκοιμηθείτε ευκολότερα το βράδυ.
- Σταματήστε να πίνετε καφεΐνη μετά τις 2 μ.μ. για να μειώσει τις επιπτώσεις της στον ύπνο.
- Μην τρώτε βαριά γεύματα τουλάχιστον δύο με τρεις ώρες πριν πάτε για ύπνο

Τι μπορείτε να κάνετε πριν κοιμηθείτε

- Ελαχιστοποιήστε τον χρόνο οθόνης μία έως δύο ώρες πριν τον ύπνο.
- Αποφύγετε το αλκοόλ τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο.
- Βελτιστοποιήστε το δωμάτιό σας ώστε να είναι δροσερό, σκοτεινό και ήσυχο.

Χρήσιμες Συμβουλές – Tips

Λάβετε φυσικό φως για 30 λεπτά ή περισσότερο, νωρίς την ημέρα.

Γιατί έχει σημασία: Το φυσικό φως επηρεάζει τον κερκάδιο ρυθμό του σώματός σας, ο οποίος επηρεάζεται άμεσα όταν νιώθετε υπνηλία.

Τι μπορείτε να κάνετε: Βγείτε έξω νωρίς το πρωί. Στόχος η έκθεση για τουλάχιστον 30 λεπτά σε φυσικό φως κάθε μέρα.

Πηγαίνετε για ύπνο και ξυπνάτε τις ίδιες ώρες κάθε μέρα.

Γιατί έχει σημασία: Ένα σταθερό πρόγραμμα έχει συνδεθεί με βελτιωμένο ύπνο .

Τι μπορείτε να κάνετε: Ορίστε μια σταθερή ώρα αφύπνισης και ξεκινήστε τη μέρα σας με την ίδια ρουτίνα.

Περιορίστε τους ‘υπνάκους’ στα 20 λεπτά νωρίς το απόγευμα.

Γιατί έχει σημασία: Ένας μεσημεριανός ύπνος μπορεί να μειώσει την κούραση που νιώθετε τη νύχτα.

Τι μπορείτε να κάνετε: Εάν αποφασίσετε να κοιμηθείτε, περιορίστε τον στα 20 λεπτά και προγραμματίστε τον για οκτώ ή περισσότερες ώρες πριν τον ύπνο σας.

Ενισχύστε τη διατροφή σας με φρούτα, λαχανικά και δημητριακά ολικής αλέσεως.

Γιατί έχει σημασία: Μια ισορροπημένη διατροφή με φρούτα και λαχανικά, δημητριακά ολικής αλέσεως και άπαχο κρέας μπορεί να συμβάλει στην καλύτερη υγεία του ύπνου.

Τι μπορείτε να κάνετε: Μιλήστε με το γιατρό σας ή έναν διατροφολόγο σχετικά με την τρέχουσα διατροφή σας και πώς θα μπορούσε να βελτιωθεί.

Ηρεμήστε το μυαλό σας

Γιατί έχει σημασία: Οι στρεσογόνες στιγμές είναι αναπόφευκτες. Η εκμάθηση τεχνικών χαλάρωσης μπορεί να βελτιώσει την ανθεκτικότητα και να περιορίσει την επίδραση του στρες στον ύπνο.

Τι μπορείτε να κάνετε: Πειραματιστείτε με διαφορετικές μεθόδους χαλάρωσης, όπως βαθιά αναπνοή , για να δείτε ποιες λειτουργούν καλύτερα για εσάς. Η εξάσκηση αυτών των τεχνικών κατά τη διάρκεια της ημέρας μπορεί να σας βοηθήσει να προετοιμάσετε να τις χρησιμοποιήσετε πριν τον ύπνο.

Κοιμηθείτε τουλάχιστον επτά ώρες κάθε βράδυ

Γιατί έχει σημασία: Να κοιμάστε τουλάχιστον επτά ώρες. Ένα πλήρες πρόγραμμα δραστηριοτήτων μπορεί να αντικαταστήσει την ώρα που χρειάζεστε για ύπνο.

Τι μπορείτε να κάνετε: Μπορείτε να τροποποιήσετε το πρόγραμμα ύπνου για να βρείτε τις ιδανικές ώρες ύπνου και αφύπνισης.

Χρησιμοποιήστε το κρεβάτι σας μόνο για ύπνο και σεξ.

Γιατί έχει σημασία: Μπορεί να είναι χρήσιμο να δημιουργήσετε μια ισχυρή διανοητική σύνδεση ανάμεσα στο κρεβάτι και τον ύπνο.

Τι μπορείτε να κάνετε: Κατά γενικό κανόνα, χρησιμοποιήστε το κρεβάτι σας μόνο για ύπνο και σεξ. Προσπαθήστε να μην τρώτε, να μην βλέπετε τηλεόραση, να μελετάτε ή να εργάζεστε στο κρεβάτι και περιμένετε μέχρι να νιώσετε κουρασμένοι προτού ξαπλώσετε για το βράδυ.

**Σηκωθείτε από το κρεβάτι εάν δεν μπορείτε να κοιμηθείτε μετά από 20 λεπτά.**

Γιατί έχει σημασία: Το να στριφογυρίζεις στο κρεβάτι μπορεί να οδηγήσει σε απογοήτευση και σε συσχέτιση με την αϋπνία.

Τι μπορείτε να κάνετε: Αν μείνατε στο κρεβάτι για 20 έως 30 λεπτά χωρίς να κοιμηθείτε, σηκωθείτε από το κρεβάτι και κάντε μια χαλαρωτική δραστηριότητα.

**Ρυθμίστε το τηλέφωνό σας σε αθόρυβη λειτουργία.**

Γιατί έχει σημασία: Οι τηλεφωνικές κλήσεις, τα μηνύματα κειμένου και άλλες ειδοποιήσεις μπορεί να είναι πηγή θορύβου και δονήσεων που αποσπούν την προσοχή που διακόπτουν τον ύπνο.

Τι μπορείτε να κάνετε: Εάν είναι δυνατόν, κρατήστε τα τηλέφωνα και τα tablet εντελώς έξω από την κρεβατοκάμαρα.

**‘Σβήστε τα φώτα’ στο δωμάτιο**

Γιατί έχει σημασία: Είναι πιο εύκολο να κοιμάστε καλά σε ένα σκοτεινό υπνοδωμάτιο. Η έκθεση στο φως τη νύχτα μπορεί να προκαλέσει πιο ρηχό ύπνο και μεγαλύτερη πιθανότητα ακούσιας αφύπνισης.

Τι μπορείτε να κάνετε: Κάντε την κρεβατοκάμαρά σας όσο πιο σκοτεινή γίνεται σβήνοντας τα φώτα και χρησιμοποιώντας κουρτίνες συσκότισης για να κρατάτε έξω το εξωτερικό φως.

**Επιλέξτε ένα καλό μαξιλάρι.**

Γιατί έχει σημασία: Το μαξιλάρι σας παρέχει θεμελιώδη υποστήριξη για σωστή στάση ύπνου.

Τι μπορείτε να κάνετε: Εάν το τρέχον μαξιλάρι σας αισθάνεται άβολα ή δεν έχει υποστήριξη, ίσως είναι καιρός να φωνίσετε ένα καινούργιο.



**Σταματήστε να πίνετε καφέ μετά τις 14:00.**

Γιατί έχει σημασία: Η καφεΐνη είναι διεγερτικό και μπορεί να χρειαστούν έως και οκτώ ώρες για να εξαφανιστούν τα αποτελέσματα.

Τι μπορείτε να κάνετε: Εάν σκοπεύετε να πάτε για ύπνο μέχρι τις 22:00, είναι καλύτερο να αποφύγετε την καφεΐνη μετά τις 14:00.

**Αποφύγετε τα αλκοολούχα ποτά αργά το βράδυ.**

Γιατί έχει σημασία: Το αλκοόλ διαταράσσει τη φυσιολογική δομή του ύπνου.

Τι μπορείτε να κάνετε: Εάν έχετε συνηθίσει να πίνετε αλκοόλ το βράδυ, μπορείτε να ξεκινήσετε μειώνοντας την ποσότητα που πίνετε και τελειώνοντας το ποτό σας τουλάχιστον μία ώρα πριν τον ύπνο.

**Μειώστε την πρόσληψη νικοτίνης πριν τον ύπνο.**

Γιατί έχει σημασία: Όπως η καφεΐνη, η νικοτίνη είναι διεγερτικό. Το κάπνισμα κοντά στην ώρα του ύπνου έχει συσχετιστεί με μεγαλύτερη δυσκολία στον ύπνο, ανεπιθύμητες αφυπνίσεις και μειωμένες ποσότητες ύπνου.

Τι μπορείτε να κάνετε: Προσπαθήστε να αυξήσετε σταδιακά το χρόνο μεταξύ της χρήσης νικοτίνης και του ύπνου και μιλήστε με έναν επαγγελματία υγείας σχετικά με την πλήρη διακοπή της χρήσης νικοτίνης.

Τζιάτζιου Άννα , ΠΕ Νοσηλεύτρια MSc

<https://www.sleepfoundation.org>

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25979105/> ■

Γεωργία Παπαγιάννη

Ειδική Παθολόγος

MSc στον Σακχαρώδη Διαβήτη

Τ. Διευθύντρια Ε.Σ.Υ.

Βικέλα 1, Βέροια - 3ος Όροφος

2331 181131 ☎ 6948 203574

paragianni.georgia@yahoo.gr

## Η Αλίνα Μαυροπούλου υποψήφια δημοτική σύμβουλος Βέροιας με τον Κ. Παλουκίδη

Την υποψηφιότητά της με τον συνδυασμό "Ισχυρός Δήμος" του υποψηφίου Δημάρχου Βέροιας Κώστα Παλουκίδη ανακοίνωσε η **Αλίνα Μαυροπούλου**, υπάλληλος του Επιμελητηρίου Ημαθίας και με σπουδές στα Οικονομικά και στη Διοίκηση Επιχειρήσεων.

Η Αλίνα, ιδιαίτερα αγαπητή στον επιχειρηματικό κόσμο της Ημαθίας, αφού για πολλά χρόνια την γνωρίζουν μέσα από την εργασία της στο Επιμελητήριο, κάνει την παρθενική της εμφάνιση στην πολιτική ζωή ως υποψήφια, ωστόσο για πολλά χρόνια είναι ενεργή πολίτης, σε κοινωνικό και πολιτικό επίπεδο.



Αλίνα Μαυροπούλου

Με δύο πτυχία και ούσα μεταπτυχιακή φοιτήτρια, αλλά και με τόσα χρόνια εργασιακής εμπειρίας σε θέματα επιχειρήσεων, η ένταξη της Αλίνας Μαυ-

ροπούλου ως υποψήφιας Δημοτικής Συμβούλου Βέροιας αποτελεί σίγουρα μια "δυνατή" επιλογή του Κώστα Παλουκίδη.

**ΙΣΧΥΡΟΣ ΔΗΜΟΣ**

**Σχέδιο & Όραμα για Αλλαγή!**

Υποψ. Δήμαρχος Βέροιας **Κώστας Παλουκίδης**



"Διεκδικούμε έναν εύρωστο, σύγχρονο & λειτουργικό Δήμο Βέροιας."

**Δημητριάδης Βασίλης**  
Δικηγόρος - Διαμεσολαβητής, Υπ. Διδάκτορας Α.Π.Θ.  
Υπ. Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Βέροιας (Δ.Ε. Βέροιας)  
ΚΟΡΩΝΑΣ ΘΕΟΦΙΛΟΣ // Υποψήφιος Δήμαρχος Βέροιας



**δράση με γνώση**

**Κόγιας Γεώργιος**  
Υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Δ.Ε. Βέροιας

☎ 6973232605  
✉ G.kogias@gmail.com  
f Kogias Giorgos

#Συνεχίζουμε\_ακόμη\_πιο\_ψηλά



**δράση με γνώση**

**Ασλανίδης Λάζαρος**  
Υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Δ.Ε. Βέροιας

☎ 6977512855  
✉ g.a.aslanidis@gmail.com  
f Lazaros Aslanidis

**Νίκος Παππάς**

**ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΑΤΑΞΗ ΤΗΣ ΝΙΚΗΣ**

Ομιλία:  
**Κυριακή 27 Αυγούστου**  
**8:00μμ ΒΕΡΟΙΑ**  
**Πολυχώρος Ελιά**  
Πάρκο Ελιάς



**ΣΥΡΙΖΑ**  
ΠΡΟΔΕΙΤΙΚΗ ΣΤΗΝΑΛΙΑ



**δράση με γνώση**

**Σαμανίδης Κωνσταντίνος**  
Υποψήφιος Δημοτικός Σύμβουλος Δ.Ε. Βέροιας

☎ 6971964058  
✉ samanideskostas@gmail.com  
@ kostassamanides  
f Σαμανίδης Κώστας

#Συνεχίζουμε\_ακόμη\_πιο\_ψηλά

# Γεγονότα της εβδομάδας που πέρασε

## Κεραυνός έπεσε μέσα στον Αγ. Γεώργιο - «Λαμπάδιασε» κυπαρίσσι δίπλα σε σπίτια



Κεραυνός έπεσε κατά τη διάρκεια μπόρας μέσα στο χωριό Αγ. Γεώργιος Βέροιας, ευτυχώς πλήττοντας κυπαρίσσι, ελάχιστα μέτρα μακριά από σπίτια. Ο κεραυνός έπεσε στις 02.33 μετά τα μεσάνυχτα της Πέμπτης 24 Αυγούστου 2023 το κυπαρίσσι «λαμπάδιασε» αμέσως. Ευτυχώς η μπόρα κράτησε χαμηλά την φωτιά, μέχρι να φτάσει η πυροσβεστική.

## Η θερινή πανήγυρη του Πολιούχου της Βέροιας



Η Λαϊκή Συσπείρωση Βέροιας ανακοίνωσε ακόμα 35 υποψηφίους, συνολικά μέχρι στιγμής 65. Όπως αναφέρεται σε σχετική ανακοίνωση «ο αγώνας συνεχίζεται για ένα όσο πιο

μαζικό και δυναμικό ψηφοδέλτιο με επικεφαλής και υποψήφιο Δήμαρχο Βέροιας τον Παναγιώτη Χατζησάββα, για να είναι πιο δυνατή η λαϊκή διεκδίκηση, πιο μαχητική η φωνή του λαού ολόκληρου του Δήμου της Βέροιας, μέσα κι έξω από το δημοτικό συμβούλιο» (δείτε ΕΔΩ τα ονόματα)

## Τους υποψηφίους του συνδυασμού του ανακοίνωσε ο υποψ. Δήμαρχος Αλεξάνδρειας Παναγιώτης Γκυρίνης



Σε ανοιχτή συγκέντρωση που έγινε το βράδυ της Δευτέρας 21 Αυγούστου 2023, ο εκ νέου υποψήφιος δήμαρχος Αλεξάνδρειας Παναγιώτης Γκυρίνης παρουσίασε 196 υποψηφίους δημοτικούς και τοπικούς συμβούλους που θα συμπεριλαμβάνονται στο ψηφοδέλτιό του για τις δημοτικές εκλογές της 8ης Οκτωβρίου 2023. (δείτε ΕΔΩ το αναλυτικό ρεπορτάζ)

## Δύο μέρες Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών και μετά αναβολή λόγω πυρκαγιών



Δύο μέρες πραγματοποιήθηκε το 6ο Φεστιβάλ Παραδοσιακών Χορών Δ. Βέροιας (στις 22/8 στον Τριπόταμο και στις 23/8 στην πλ. Ωρολογίου), καθώς στις 24/8 λήφθηκε η απόφαση από τον Δ. Βέροιας και την Οργανωτική Επιτροπή να αναβληθούν οι υπόλοιπες εκδηλώσεις (Ν. Νικομήδεια, Εργοχώρι και Προμηθέας), λόγω των καταστροφικών πυρκαγιών που πλήττουν τη χώρα.

## Περισσότερος από κάθε άλλη χρονιά ο κόσμος στο διήμερο πανηγύρι της Φυτειάς

Ολοκληρώθηκε το βράδυ της Τετάρτης 23 Αυγούστου 2023 το διήμερο πανηγύρι της ορεινής Φυτειάς Ημαθίας, με αφορμή την γιορτή της Απόδοσης της Κοιμήσεως της Θεοτόκου (Εννιάμερα Παναγίας).

Την Τρίτη 22 Αυγούστου 2023 ξεκίνησαν οι εκδηλώσεις με το «μικρό πανηγύρι», όπως συνηθίζεται να λέγεται, αλλά με ιδιαίτερα μεγάλη συμμετοχή κόσμου, όπως άλλωστε και την δεύτερη βραδιά.

Την Τετάρτη 23 Αυγούστου 2023, στο «μεγάλο πανηγύρι», η εκδήλωση ξεκίνησε με το καλωσόρισμα του προέδρου του διοργανωτή των εκδηλώσεων Εκπολιτιστικού - Μορφωτικού Συλλόγου Φυτειάς Γιάννη Γκαλίτσιου. Ο κ. Γκαλίσιος, αφού καλωσόρισε το πολυπληθές κοινό, που για δεύτερη βραδιά κατέκλυσε την πλατεία του χωριού, ευχαρίστησε για την στήριξη στις εκδηλώσεις και ενημέρωσε το κοινό για τις επόμενες δράσεις του συλλόγου, ενώ ο πρόεδρος της Φυτειάς, Κώστας Βύζας, καλωσόρισε με τη σειρά του τους παριστάμενους και συνεχάρη τα μέλη του Συλλόγου της Φυτειάς.

Ακολούθησε παρουσίαση παραδοσιακών χορών από το χορευτικό του Συλλόγου, υπό την διδασκαλία της Μαρίας Γκιλιοπούλου και της Άννας Τσίλη και ακολούθησε χορός και τραγούδι μέχρι τις 02.45 μετά τα μεσάνυχτα, όταν και ξέσπασε μπόρα και διέκοψε το μέχρι τότε ασταμάτητο γλέντι.

Και στις δύο βραδιές έπαιξε η ορχήστρα των αδελφών Γκουτζιλικά, η οποία κατάφερε να μην μείνει ούτε λεπτό άδεια η... πίστα.

## Πυρκαγιά στον δρόμο Βέροιας - Μέσης αναστάτωσε την πόλη

Φωτιά σε ξερόχορτα ξέσπασε το μεσημέρι της Δευτέρας 21 Αυγούστου 2023 στον δρόμο Βέροιας - Μέσης, λίγα μέτρα κάτω από τον Περιφερειακό.

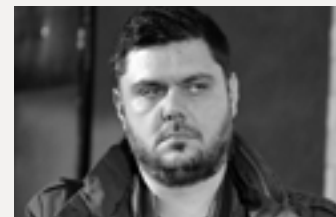
Χάρη στην έγκαιρη επέμβαση της Πυροσβεστικής δεν απειλήθηκαν παρακείμενες οικίες. Στο σημείο εντοπίστηκαν διάφορα εύφλεκτα υλικά, όπως λάστιχα, παλιά έπιπλα, πλαστικά κλπ. Στο σημείο επιχείρησαν 4 οχήματα της Π.Υ. Βέροιας, ενώ αστυνομικοί της ομάδας ΔΙ.ΑΣ. συνέδραμαν για την ρύθμιση της κυκλοφορίας. Η κατάσταση ελέγχθηκε έγκαιρα και δεν υπήρξε περαιτέρω κίνδυνος για τις οικίες και αγροκτήματα που βρίσκονται πλησίον του σημείουπου έγινε το περιστατικό. ■



# ex αιρετικά

## Η στήλη που σπάει τα... δόγματα

Με την υπογραφή του  
**Νίκου Βουδούρη**



🔥 Σήμερα, φίλη μου και φίλε, να μου επιτρέψεις να ασχοληθώ λίγο με τις υποψήφιες και τους υποψήφιους, όχι με «δασκαλίστικο» τρόπο, αλλά με πολλή αγάπη και με βάση την μικρή (περί τα 17 έτη) εμπειρία μου στον χώρο της δημοσιογραφίας.

➡ Κάθε που έχουμε εκλογές, βλέπουμε να αναφύονται πολλοί υποψήφιοι και αυτό είναι μια χαρά! Υγιέστατο, δημοκρατικότατο και όμορφο!

🔥 **Ωστόσο, υπάρχουν μερικά... «αλλά» στην όλη υπόθεση.**

➡ Ένα πρόβλημα προκύπτει είναι όταν τα πρόσωπα που εμφανίζονται ως υποψήφιοι (σε διάφορα πόστα) είναι πολίτες που γενικώς είναι... ανύπαρκτοι (κοινωνικά και πολιτικά) όλη την προηγούμενη περίοδο και στην ίδια κατάσταση επανέρχονται αν δεν εκλεγούν.

➡ Άλλο πρόβλημα είναι όταν κάποιιοι εκλέγονται, αλλά πάλι περνούν στην αδράνεια. Το φαινόμενο των συνεχόμενων απουσιών από τα δημοτικά συμβούλια, για παράδειγμα, της Βέροιας είναι ντροπιαστικό.

➡ Άλλο πρόβλημα είναι ότι κάποιιοι που δεν είχαμε ακούσει για χρόνια την φωνή τους ως πολίτες, τώρα που έρχονται ως υποψήφιοι όχι μόνο θέλουν να μιλούν πολύ (συνήθως χωρίς να λένε κάτι ουσιαστικό), αλλά έχουν την απαίτηση να μπουν και οι άλλοι στον... διάλογο που θέλουν να στήσουν.

➡ Ειδικά για αυτούς, έχει ιδιαίτερο ενδιαφέρον να σημειωθεί ότι όταν άλλοι πολίτες ή δημοσιογράφοι αγωνίζονταν για ένα θέμα, σφύριζαν αδιάφορα. Τώρα που



αυτοί θέλησαν να θέσουν το θέμα, απαιτούν να μην τους «κράζουν» για την καθυστερημένη «ευαισθησία» τους (ή... αφύπνιση), αλλά να... μπουν στον χορό τους.

➡ Άλλο πρόβλημα είναι με αυτούς που ενώ είναι ενεργά κοινωνικά, γεμάτοι δράση σε εθελοντικό επίπεδο, σε πολιτιστικούς συλλόγους κλπ, αποφασίζουν να «ρευστοποιήσουν» πολιτικά την δράση τους και εμπλέκουν στις μέχρι πρότινος «αγαθόεργες» ενέργειες που έκαναν πρόσωπα άσχετα με αυτές (απλά και μόνο επειδή είναι – πχ – επικεφαλής στην παράταξη που συμμετέχουν).

➡ Ακόμη ένα πρόβλημα είναι με τους... μεταθεσάκηδες υποψηφίους. Άτομα στο δημόσιο (συνήθως εκπαιδευτικοί και ένστολοι) που μπαίνουν σε κάποιον συνδυασμό, μόνο και μόνο για να εκλεγούν και να μπορούν να εργάζονται στον τόπο τους, καθώς υπάρχει τέτοια πρόβλεψη από το νόμο για τους αιρετούς στην αυτοδιοίκηση.

➡ Βασικό πρόβλημα είναι και όταν υποτίθεται ελπιδοφόροι και καλοπροαίρετοι πολίτες καταφέρνουν να κερδίσουν την εμπιστοσύνη του κόσμου και να λάβουν κά-

ποια πολιτική θέση, ωστόσο στη συνέχεια μετατρέπονται σε... λαμόγια, που κοιτούν πώς να αποκομίσουν όσο περισσότερο προσωπικό κέρδος, αδιαφορώντας για τον «ιερό σκοπό» που έλεγαν πως είχαν ή, τουλάχιστον, πιστεύοντας πως μπορούν να... προσφέρουν, αλλά και να κερδίζουν ταυτόχρονα, έστω και αθέμιτα, χωρίς να υπάρχει πρόβλημα.

🔥 **Όλες τις παραπάνω περιπτώσεις τις συναντάμε συχνά, σε κάθε εκλογική διαδικασία. Δυστυχώς, μάλλον και οι επερχόμενες Περιφερειακές και Δημοτικές Εκλογές δεν θα αποτελέσουν εξαίρεση.**

🔥 **Για αυτό, με πολλή αγάπη – το τονίζω – θα παρακαλούσα να κρατήσουν όλοι χαμηλά την μπάλα και πριν αρχίσουν τις μεγάλες «παρόλες», να κοιταχτούν πρώτα στον καθρέφτη και με υψηλή δόση αυτοκριτικής να πουν: Τι έχω και τι μπορώ να προσφέρω εγώ στον τόπο μου;**

➡ Αν γινόταν από όλους αυτό με ειλικρίνεια, πιστεύω ότι όχι 200, ούτε 20 δεν θα τολμούσαν από κάθε συνδυασμό να θέσουν υποψηφιότητα. Άλλοι από ταπεινότητα και άλλοι από... αυτογνωσία! ✍️