



ΗΜΑΘΙΩΝ



ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΒΕΡΟΙΕΩΝ ΑΘΗΝΩΝ

ΕΤΟΣ Β' ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 5

Θησέως 13, Αθήνα, Τ.Κ. 105 62, Τηλ Fax: 210 32 24 169, Κιν. 694 400 94 79, E-mail: syllogosverioeon@yahoo.gr

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2010

◇ ΠΡΩΤΟΣ ΑΝΔΡΙΑΝΤΑΣ ΤΟΥ ΜΑΚΕΔΟΝΑ ΒΑΣΙΛΕΩΣ ΦΙΛΙΠΠΟΥ Β' ΕΤΗΝ ΑΘΗΝΑ

Ο πρώτος ανδριάντας Μακεδόνα ηγεμόνα στη νότια Ελλάδα, κοσμεί, ήδη, την Αθήνα, στην πλατεία VIIIης Μεραρχίας του Δήμου Παπάγου.

Στις 30 Μαΐου 2010, ο Δήμος Παπάγου προέβη στα αποκαλυπτήρια του ανδριάντα του Βασιλέως Φιλίππου Β', προσφορά του Συνδέσμου Μακεδόνων - Θρακών Παπάγου-Χολαργού. Οραματιστής και μαχητής, για την ολοκλήρωση του έργου, υπήρξε ο Πρόεδρος του Συνδέσμου Υποστράτηγος ε.α. κ. Ιωάννης Χατζής, στον οποίο οφείλουμε όλοι οι Μακεδόνες του λεκανοπεδίου Αττικής και όχι μόνο τιμή και ευγνωμοσύνη, όπως και στον Αρχιτέκτονα - Μηχανικό κύριο Μπάμπη Σταϊκό που ανέλαβε ολοκληρωτικά την χορηγία του έργου.

Στην τελετή, παρέστησαν και κατέθεσαν στεφάνι εκ μέρους της Κυβερνήσεως, ο Υπουργός Οικονομικών κ. Παπακωνσταντίνου, εκ μέρους της Βουλής των Ελλήνων,

ο Αντιπρόεδρος της Βουλής κ. Πολυδώρας, καθώς επίσης και για την Αξιοματική Αντιπολίτευση, άλλοι επίσημοι προσκεκλημένοι, αντιπροσωπείες σωματείων, η πρόεδρος του Σωματείου Γυναικών Μακεδονίας στην Αθήνα κ. Καίτη Καψή, ο πρόεδρος του Συλλόγου Βεροϊέων Αθηνών Δρ. Βάτσος Ευάγγελος και η αντιπρόεδρος του Συλλόγου κ. Αθηνά Ακριβοπούλου. Ο Δρ. Βάτσος Ευάγγελος με την ιδιότητα και του προέδρου της Ομοσπονδίας Συλλόγων Κεντρικής Μακεδονίας (ΟΣΚΜΑ), κατέθεσε στεφάνι στον ανδριάντα του Φιλίππου Β' με την ακόλουθη προσφώνηση:

"Βασιλέα της Μακεδονίας Φίλιππε Β', θεμελιωτή του κοινού των Ελλήνων, ο ανδριάντας σου, μοναδικό κόσμημα, κοσμεί, εδώ στην Πλατεία XIIIης Μεραρχίας, τον Δήμο Παπάγου και ο Δήμος Παπάγου ολόκληρη την Αθήνα.

Εμείς οι Μακεδόνες, της Ομοσπονδίας Συλλόγων Κεντρικής Μακεδονίας στην Αθήνα, καταθέτοντες το ταπεινό αυτό στεφάνι στον ανδριάντα σου, Βασιλέα της Μακεδονίας, πλημμυρισμένοι με άπειρη αγάπη και συγκίνηση, εκφράζουμε τις ευχαριστίες και τα συγχαρητήρια προς όλους τους συντελεστές αυτού του έργου, αυτού του κοσμήματος και λέμε ότι, από όλους τους Έλληνες μόνο εσείς, με το όραμά σας, την



Ο Πρόεδρος Δρ Βάτσος Ευάγγελος του Συλλόγου Βεροϊέων και Πρόεδρος της (ΟΣΚΜΑ), η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Βεροϊέων κ. Αθηνά Ακριβοπούλου, ο Στρατηγός εα κ. Χατζής Πρόεδρος του Συλλόγου Μακεδόνων-Θρακών, η Πρόεδρος του Συνδέσμου Γυναικών Μακεδονίας κ. Καίτη Καψή, σε αναμνηστική φωτογραφία μπροστά από τον αποκαλυφθέντα ανδριάντα του ΦΙΛΙΠΠΟΥ Β.

γενναιότητα και αποφασιστικότητα σας, υλοποιήσατε, με τον καλλίτερο τρόπο, το όνειρο των Μακεδόνων του λεκανοπεδίου Αττικής, των Μακεδόνων της Ελλάδος. Είστε υπέροχοι Έλληνες! Σας ευχαριστούμε από το βάθος της καρδιάς μας".

Ο πρόεδρος έκλεισε την προσφώνηση με το παρακάτω κείμενο: "Φίλιππε μεγάλε, του πιο μεγάλου γιου σου Αλεξάνδρου, για τον οποίο προφητικά είπες «Ω παι ζήτει σ' εαυτώ χώραν μεγάλην, Μακεδονία γαρ σε ού χωρεί». Και έγινε εκπολιτιστής του τότε γνωστού κόσμου".

Ο Πρόεδρος Δρ Βάτσος Ευάγγελος του Συλλόγου Βεροϊέων, και Πρόεδρος της (ΟΣΚΜΑ), η Αντιπρόεδρος του Συλλόγου Βεροϊέων κ. Αθηνά Ακριβοπούλου, ο Στρατηγός εα κ. Χατζής Πρόεδρος του Συλλόγου Μακεδόνων-Θρακών, η Πρόεδρος του Συνδέσμου Γυναικών Μακεδονίας κ. Καίτη Καψή, σε αναμνηστική φωτογραφία μπροστά από τον αποκαλυφθέντα ανδριάντα του ΦΙΛΙΠΠΟΥ Β.

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΕΙΣ ΣΤΑ ΜΕΛΗ ΜΑΣ

1. Τα οικονομικά μέτρα λιτότητας που έλαβε η Κυβέρνηση επηρέασαν και τα οικονομικά του Συλλόγου μας. Μέχρι το προηγούμενο έτος, η φορολογία του εισοδήματός μας από την ενοίκιαση του κληροδοτήματος της Αγνης Μαζουτα, ανήρχετο και' έτος από 3 έως 7% , ως μη κερδοσκοπικό Σωματείο.

Για τα εισοδήματα του 2009 φορολογηθήκαμε αφιδίως στο 28% του ετήσιου εισοδήματος των ενοικίων, που είναι 6.600,00 ευρώ. Επιπλέον υποχρεωθήκαμε και στην προκαταβολή του 55% του φόρου για το έτος 2011 , με αποτέλεσμα ο Σύλλογός μας να υποχρεωθεί να καταβάλλει 2.762,00 συνολικά ευρώ σε οκτώ δόσεις των 345,00 ευρώ, και αυτό ασφαλώς θα συνεχισθεί για πολλά χρόνια ακόμη.

Έπειτα από αυτή την τροπή, καταλαβαίνουμε πλέον όλοι ότι, δεν υπάρχουν περιθώρια προγραμματισμού εκδηλώσεων από το Διοικητικό Συμβούλιο, και καθίσταται επιτακτική και απολύτως αναγκαία η ετήσια ταμιακή ενημερότητα των μελών μας.

Η Γενική Συνέλευση που θα γίνει το φθινόπωρο και η οποία θα

εκλέξει το νέο Διοικητικό Συμβούλιο, θα πρέπει να πάρει αποφάσεις για την πορεία του Συλλόγου, έπειτα από τα νέα οικονομικά δεδομένα, που δυστυχώς θα είναι πλέον μόνιμα.

2. Με χαρά σας ανακοινώνουμε ότι, από την αρχή του έτους και μέχρι σήμερα, εγγεγράφησαν τα παρακάτω νέα Μέλη στο Σύλλογό μας:

Τους Καλωσορίζουμε.

| | | |
|------------|-----------|---------------------|
| α. Κυρία | Κατερίνα | Πολυζοΐδου |
| β. Κυρία | Ελένη | Τσαρή - Μπλαζή |
| γ. Κυρία | Χαρά | Νικολάου |
| δ. Κυρία | Νίκη | Μανακούλη |
| ε. Κυρία | Αφροδίτη | Τζίκα - Γρηγοριάδου |
| στ. Κύριος | Βασίλειος | Βεζεριδής |

Κλήμης Όμηρος Γραμματέας

Δρομολόγια του ΚΤΕΛ Ημαθίας

Καθημερινά
Από Κηφισό
(Τηλ. 210 5120887)
Για Βέροια - Νάουσα
Ωρα αναχώρησης 08:30 και 15:00

Από Πρακτ. Βεροίας
(Τηλ. 2331022790)
Για Αθήνα
Ωρα αναχώρησης 08:00 και 15:00



Τριμηνιαία έκδοση του Συλλόγου Βεροϊέων Αθηνών

Τιμή Φύλλου 0,01 Ευρώ
Έτος 2^ο, φύλλον 5^ο
Απρίλιος - Ιούνιος 2010

Ιδρυτής - Ιδιοκτήτης
Σύλλογος Βεροϊέων Αθηνών

Υπεύθυνος έκδοσης & συνταξης
Δρ. Βάτσος Ευάγγελος

Τηλέφωνα επικοινωνίας
Τηλ. & fax : 210 32 .24 .169
Κιν.: 6944 00 94 79
e-mail: syllogosverieon@yahoo.gr

Εκτύπωση
ΚΑΡΑΜΑΝΛΙΔΗΣ Ν. & ΣΙΑ Ο.Ε.
Νέα Νικομηδία
Τηλ.: 23310 90339, 90234
e-mail: karamanlidis@cyta.gr

Αθήνα 22 Απριλίου 2010

Πρώτη εμπειρία

Είμαι η Χαρά Νικολάου, γεννήθηκα και μεγάλωσα στην Βέροια, και τώρα ζω και εργάζομαι στην Αθήνα. Για τον Σύλλογο Βεροϊέων με ενημέρωσε ο πατέρας μου, ο οποίος και μου έδωσε τα τηλέφωνα του Συλλόγου. Χωρίς χρονοτριβή, επικοινωνήσα με τον Γραμματέα του Συλλόγου, επισκέφθηκα τα γραφεία του και με μεγάλη χαρά έγινα και εγώ μέλος του.

Στις 9 Μαρτίου, στο ξενοδοχείο των Αθηνών «Ηριδανός», ο Σύλλογος Βεροϊέων Αθηνών ήταν καλεσμένος από τον Φιλανθρωπικό, μη Κερδοσκοπικό Σύλλογο Βεροίας «Μέριμνα». Η «Μέριμνα», για όσους δεν το ξέρουν, έχει έδρα σε ένα Νεοκλασικό σπίτι στον Προμηθέα Βέροιας, που παραχωρήθηκε και υποστηρίζεται από τον Δήμο Βεροίας και φιλοξενεί «Παιδιά» από 15-50 ετών με ειδικές δεξιότητες. Ήταν μια εκδήλωση γνωριμίας και από την πλευρά του Συλλόγου παρόντες ήταν ο Γραμματέας του Συλλόγου, το μέλος και συγγραφέας κ Φωτιάδου Γιώτα, εγώ και άλλα μέλη. Στο πιάνο ήταν ο Γιώργος Μπελέρης, Μουσικός, Νομικός.

Δημοσιογράφος και παρουσιαστής της εκπομπής της ΕΤ3 «Έκτη Λίσθηση» για τα άτομα με αναπηρία, και μας ταξίδεψε με το πιάνο και τα μάτια της ψυχής του σε μέρη μαγικά.

Η σοπράνο και καθηγήτρια Μουσικής κ. Αναγνώστου μας τραγούδησε γνωστές μελωδίες, όμως πρωταγωνιστές σε όλη την εκδήλωση ήταν τα παιδιά της «Μέριμνας», που συμμετείχαν ενεργά τραγουδώντας και δίνοντας παλμό και θετική ενέργεια σε όλους τους παρευρισκομένους.

Αυτά τα παιδιά με τις ειδικές δεξιότητες, μας έδωσαν μάθημα ζωής και μας απέδειξαν για άλλη μία φορά ότι, η «Ειδική» ικανότητα δεν μπορεί να σταθεί εμπόδιο μπροστά στην δύναμη της θέλησης.

Ψυχή της «Μέριμνας» η κ. Μελίνα Δαμιανίδου με τους άξιους συνεργάτες της, ηγούνται του Συλλόγου επιτυγχάνοντας στο δύσκολο έργο τους. Κοντά τους στέκεται η Δήμαρχος της πόλης μας η κ. Χαρούλα Ουσουλτζόγλου, η οποία και παρευρίσκετο στην εκδήλωση μαζί με τον Αντιδήμαρχο κ. Μιχαηλίδη Γιώργο. Επίσης, παρέστη και ο Βουλευτής Ημαθίας κ. Γικόνουγλου Αθανάσιος.

Η εκδήλωση έκλεισε με ένα ποτήρι κρασί και με την κ. Δαμιανίδου να ευχαριστεί όλους του παρευρισκομένους για την παρουσία και την συμμετοχή σε αυτή την εκδήλωση.

Όσον αφορά εμένα, είμαι πολύ χαρούμενη από την πρώτη μου συμμετοχή σε εκδήλωση μαζί με τον Σύλλογό μας, για αυτό και καταθέτω αυτή την πρώτη σημαντική εμπειρία μου.

Χαρά Νικολάου

ΑΠΕΒΙΩΣΕ

Απεβίωσε και κηδεύτηκε στην Βέροια ο διακεκριμένος Ιατρός Δημήτριος Κασαμπαλής.

Ο Σύλλογος εκφράζει τα θερμά συλλυπητήρια στην οικογένεια του μεταστάντος.

ΤΡΟΦΟΓΕΝΗ ΝΟΣΗΜΑΤΑ

Από τον Δρ. Βάτσο Ευάγγελο

Η έλευση του καλοκαιριού και η άνοδος των θερμοκρασιών καθιστούν επίκαιρα τα θέματα των τροφογενών νοσημάτων (λοιμώξεων, δηλητηριάσεων). Ως εκ τούτου κρίνουμε σκόπιμο να ασχοληθούμε με αυτά στο παρόν φύλλο της εφημερίδας μας. Λόγω του ότι, το θέμα είναι και σοβαρό και εκτενές, θα το αναπτύξουμε σε περισσότερες ενότητες στις προσεχείς εκδόσεις της εφημερίδας μας.

Τα τροφογενή νοσήματα εξακολουθούν να αποτελούν μεγάλο πρόβλημα για την δημόσια υγεία και σημαντική αιτία νοσηρότητας και θνησιμότητας, τόσο στις αναπτυγμένες όσο και στις αναπτυσσόμενες χώρες, με μόνη διαφορά ότι, στους πληθυσμούς των αναπτυσσόμενων χωρών εμφανίζονται πιο συχνά και θεωρούνται περισσότερο κοινωνικό, παρά καθαρό υγειονομικό πρόβλημα. Έτσι ονομάζουμε όλες τις διαταραχές της υγείας του ανθρώπου, που προκαλούνται από την κατανάλωση τροφίμων(ζωϊκών, φυτικών), τα οποία δεν παρασκευάστηκαν ή συντηρήθηκαν ή επεξεργάστηκαν σε υγιεινές συνθήκες, με αποτέλεσμα να μολυνθούν από μικροοργανισμούς (βακτήρια μύκητες, ιοί, παράσιτα κλπ), τα οποία βρήκαν σε αυτά κατάλληλο περιβάλλον, να αναπτυχθούν, να πολλαπλασιαστούν, ή και να "ετοιμάσουν" τις δηλητηριώδεις ουσίες τους, τις τοξίνες. Τελικά, διακρίνουμε δύο κατηγορίες τροφογενών νοσημάτων:

- 1) Τις τροφολοιμώξεις και
- 2) Τις τροφοδηλητηριάσεις.

Οι κυριότερες πηγές μόλυνσης των τροφίμων είναι ο εντερικός σωλήνας ανθρώπων και Ζώων, η ρινοφαρυγγική κοιλότητα, το δέρμα και το περιβάλλον (έδαφος, νερό, σκόνη, έντομα κλπ).

Τα τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης, όπως κρέας, γάλα, αβγά κλπ, είναι τα πιο κατάλληλα για την ανάπτυξη των μικροοργανισμών.

Από τους μικροοργανισμούς (μικρόβια) άλλοι προκαλούν οργανοληπτικές αλλοιώσεις στα τρόφιμα, δηλ. αλλάζουν το χρώμα, τη γεύση, την οσμή και τη σύσταση σε αυτά, οπότε είναι εύκολο να το αντιληφθούμε, ενώ άλλα δεν προκαλούν καμιά αλλαγή και ως εκ τούτου είναι τα πιο επικίνδυνα.

Έτσι λοιπόν, ένα τρόφιμο από μέσο διατήρησης της ζωής του ανθρώπου, μπορεί να γίνει, υπό ορισμένες συνθήκες, μέσο απειλής της ζωής του, αν δεν έχουμε υπόψη μας μερικές βασικές γνώσεις, γύρω από το σοβαρό θέμα των τροφικών δηλητηριάσεων.

Μια μόλυνση, δεν είναι αρκετή, από μόνη της, να καταστήσει ένα τρόφιμο επικίνδυνο για δηλητηρίαση. Για να γίνει αυτό, πρέπει να "βοηθήσουν" άλλοι παράγοντες όπως:

- α) Ο αριθμός των μικροβίων να είναι αρκετά μεγάλος.
- β) Το ίδιο το τρόφιμο να ευνοεί τον πολλαπλασιασμό τους.
- γ) Η θερμοκρασία συντήρησης του τροφίμου να είναι μεταξύ των 20οC - 35οC.
- δ) Ο ατελής βρασμός, που είναι χειρότερος από το καθόλου βράσιμο.
- ε) Ο χρόνος συντήρησης του τροφίμου να είναι αρκετός.

Αξίζει, επίσης, να σημειωθεί το γεγονός ότι, κάποιες νέες μορφές τροφίμων, που προκύπτουν από μοντέρνες τεχνικές επεξεργασίας ή παρουσίας τους, έχουν διεθνώς αναγνωρισθεί ως "μέσα" για τη μετάδοση ορισμένων τροφολοιμώξεων. Τέτοια ασυνήθη "μέσα" είναι το ψωμί, ο τυποποιημένος χυμός πορτοκαλιού και τα κατεψυγμένα μούρα, που έχουν ενοχοποιηθεί

για πολλές επιδημίες ηπατίτιδας Α και άλλων ιογενών ασθενειών.

Επιπρόσθετες πηγές μόλυνσης των τροφίμων αποτελούν η άρδευση με νερό υπονόμων, τα φυτοφάρμακα που χρησιμοποιούνται στη γεωργία, η αλόγιστη χρήση εντομοκτόνων, τα τοξικά μέταλλα και τέλος οι βλαβερές φυσικές τοξίνες.

Οι νόσοι, λοιπόν, που προκαλούν οι τροφολοιμώξεις ή τροφοδηλητηριάσεις έχουν ως υπεύθυνο παράγοντα: Βακτήρια, ιούς, μύκητες, παράσιτα, δηλητηριώδη φυτά, τοξικά ζώα και χημικές ουσίες.

ΟΡΙΣΜΟΙ:

Τροφογενής νόσος

Είναι το σύνδρομο που προκαλείται μετά την κατανάλωση τροφής, που εμπεριέχει παθογόνους παράγοντες σε τέτοιες ποσότητες, που να επηρεάζουν ενός ατόμου ή μιας ομάδος.

Τροφοδηλητηρίαση

Τροφοδηλητηριάσεις καλούνται εκείνες οι παθολογικές καταστάσεις, οι οποίες προκαλούνται από την κατανάλωση τοξικών ουσιών. Οι τοξικές αυτές ουσίες είτε εμπεριέχονται στους ιστούς ορισμένων φυτών και ζώων, είτε αποτελούν προϊόντα μεταβολισμού (τοξίνες), που σχηματίζονται και απεκκρίνονται από τους μικροοργανισμούς (π.χ. βακτήρια), καθώς αυτοί πολλαπλασιάζονται μέσα ή πάνω στα τρόφιμα, ή, τέλος, είναι δηλητηριώδεις ουσίες, που προστέθηκαν σκόπιμα ή τυχαία στα τρόφιμα, ως αποτέλεσμα κάποιων τεχνικών παραγωγής, επεξεργασίας, μεταφοράς, ή αποθήκευσής τους.

Τροφολοιμώξη

Είναι λοιμώξεις που προκαλούνται μετά τη λήψη τροφής μολυσμένης με ορισμένους παθογόνους παράγοντες (όπως βακτήρια, ιούς, μύκητες ή παράσιτα). Οι παθογόνοι αυτοί παράγοντες πολλαπλασιάζονται μέσα στο έντερο και παράγουν τοξίνες ή διαπερνούν το εντερικό τοίχωμα και μεταναστεύουν σε άλλα όργανα ή συστήματα.

Οικογενειακή επιδημία

Επεισόδιο στο οποίο δύο ή περισσότερα άτομα που ζουν κάτω από την ίδια στέγη, παρουσιάζουν την ίδια νόσο μετά τη λήψη της ίδιας τροφής και όλα τα επιδημιολογικά δεδομένα δείχνουν ότι η τροφή αυτή προκάλεσε τη νόσο.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΚΑΙ ΠΡΟΛΗΨΗΣ

ΤΡΟΦΙΚΩΝ ΔΗΛΗΤΗΡΙΑΣΕΩΝ

Α) Καθαριότητα και υγιεινή του χώρου παρασκευής των φαγητών.

Β) Τοποθέτηση των τροφίμων που δεν πρόκειται να καταναλωθούν αμέσως, στο ψυγείο (4οC - 5οC), μετά το μαγείρεμά τους.

Γ) Μη κατανάλωση κονσερβών που είναι φουσκωμένες, παραμορφωμένες ή σκουριασμένες και τροφίμων γενικά που έχουν ύποπτο χρώμα, γεύση, και οσμή.

Δ) Προσοχή στο ζέσταμα των φαγητών. Ζεσταίνετε μόνο την ποσότητα που θα καταναλωθεί.

Ε) Καταπολέμηση τροφικών και εντόμων.

Στ) Τήρηση των κανόνων ατομικής υγιεινής και καθαριότητας απ' όλους.

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

ΤΟ ΚΡΕΑΣ

Από τον Δρα Βάτσο Ευάγγελο

Λέγοντας «Κρέας» εννοούμε το σύνολο του σφαγίου μετά την αφαίρεση του δέρματος, των ποδιών και της κεφαλής του ζώου. Το κεφάλι, τα πόδια και τα διάφορα σπλάχνα, τα λέμε «παραπροϊόντα του κρέατος».

Νωπά κρέατα, θεωρούμε εκείνα που δεν έχουν υποστεί καμιά επεξεργασία, που αποσκοπεί στην εξασφάλιση της συντήρησής τους.

Κατεψυγμένα κρέατα, θεωρούμε εκείνα που μετά τη σφαγή, έχουν υποστεί την επίδραση χαμηλών θερμοκρασιών, ώστε η εσωτερική θερμοκρασία τους να κατεβεί το συντομότερο στους -120°C και στη συνέχεια συντηρούνται σε ψυκτικό θάλαμο, με θερμοκρασία -180°C (κάτω από το μηδέν). Η διάρκεια συντήρησης των κατεψυγμένων κρεάτων, σύμφωνα με τη νομοθεσία που ισχύει σήμερα είναι: Για το κρέας των βοοειδών 14 μήνες, των χοίρων 10 μήνες, και των αιγοπροβάτων 12 μήνες.

ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Το κρέας έχει μεγάλη βιολογική θρεπτική αξία, επειδή η περιεκτικότητά του σε πρωτεΐνες, και μάλιστα υψηλής πεπτικότητας λόγω των εκχυλισματικών ουσιών που περιέχει, είναι τόσο μεγάλη, ώστε να θεωρείται η καλύτερη πηγή εφοδιασμού του οργανισμού του ανθρώπου με πρωτεΐνες υψηλής θρεπτικής αξίας. Το κρέας, επίσης, περιέχει και άλλα στοιχεία, απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως βιταμίνες, ανόργανες ουσίες και ιχνοστοιχεία.

Διαφορά, ως προς τη θρεπτική αξία, μεταξύ των κρεάτων που εισάγονται από άλλες χώρες του εξωτερικού και των εγχωρίων, δεν υπάρχει απολύτως καμιά. Ωστόσο, διαφορές που αφορούν τη γευστικότητα είναι δυνατόν να παρατηρηθούν μεταξύ και των δικών μας (εγχωρίων) σφαγίων ζώων, που οφείλονται στην κατάσταση θρέψης του ζώου (παχιά-άπαχα) και στο είδος εκτροφής τους (σταυλισμένα-ελεύθερης βοσκής).

Η ΩΡΙΜΑΣΗ (ΣΙΤΕΜΑ) ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

Η τρυφερότητα του κρέατος, πέρα από το είδος του κομματιού, είναι γενικά μια φυσική συνέπεια της διαδικασίας ωρίμασής του. Λίγες ώρες μετά τη σφαγή, το κρέας του σφαγίου ζώου είναι τρυφερό και νόστιμο, αμέσως μετά παθαίνει τη λεγόμενη νεκρική ακαμψία, γίνεται σκληρό, άνοστο και δυσκολομάσητο σ' αυτό το στάδιο. Κατόπιν, σιγά-σιγά, αρχίζει το κρέας να ωριμάζει (σιτεύει) και από σκληρό και άνοστο, γίνεται τρυφερό, πιο εύπεπτο και πιο ευχάριστο στην οσμή. Ο χρόνος ωρίμασης του κρέατος εξαρτάται από τη θερμοκρασία συντήρησής του. Όσο πιο υψηλή είναι η θερμοκρασία, τόσο γρηγορότερα ωριμάζει. Έτσι, στη θερμοκρασία των $+40^{\circ}\text{C}$, η ωρίμαση του μοσχαρίσιου κρέατος συμπληρώνεται περίπου στις 8 ημέρες.

Η ωρίμαση δοκιμάζεται με την πίεση των δακτύλων. Όταν το κρέας είναι σκληρό, το αποτύπωμα του δακτύλου εξαφανίζεται αμέσως. Όταν το κρέας έχει ωριμάσει, οπότε γίνεται τρυφερό, το αποτύπωμα (βαθούλωμα) του δακτύλου παραμένει. Το κτύπημα των μπριζόλων από τους κρεοπώλες, είναι ένας τεχνητός τρόπος, που αντικαθιστά την ωρίμαση, με το σπάσιμο των μυϊκών ινών. Το ίδιο γίνεται με το κόψιμο του κιμά, όπου σπάζουν οι μυϊκές ίνες και το κρέας γίνεται ευκολομάσητο.

ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ (τρόπου και χρόνου) ΣΥΝΤΗΡΗΣΗΣ ΤΟΥ ΝΩΠΟΥ ΚΑΙ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ ΣΤΟ ΣΠΗΓΙΚΟ ΨΥΓΕΙΟ

Α) Η καλύτερη μέθοδος συντήρησης παραμένει η ψύξη. Για μια καλή συντήρηση του νωπού κρέατος θα πρέπει να προσέξουμε:

α) Το ψυγείο να είναι πάντα καθαρό και στεγνό.

β) Η θερμοκρασία να κυμαίνεται από 10°C - 40°C .

γ) Η υγρασία του θαλάμου να είναι γύρω στο 85-88%.

δ) Ο καλύτερος τρόπος τοποθέτησης ενός κομματιού κρέατος στο ψυγείο είναι να μείνει κρεμασμένο και χωρίς κανένα κάλυμμα, ώστε να αερίζεται από όλες τις μεριές. Όταν αυτό δεν είναι δυνατόν να γίνει, να τοποθετείται σε καθαρό και στεγνό σκεύος ή να τυλίγεται με ειδική διαφανή μεμβράνη περιτυλίγματος.

ε) Να αποφεύγονται όσο το δυνατόν οι χειρισμοί μέχρι την ώρα του μαγειρέματος. στ) Ο χρόνος που μπορεί να συντηρηθεί ένα



κομμάτι νωπού κρέατος στο οικιακό ψυγείο, εξαρτάται από το χρόνο που μεσολάβησε από τον τόπο παραγωγής (σφαγείο) μέχρι τη στιγμή αγοράς του. Για το μοσχαρίσιο κρέας ο χρόνος αυτός μπορεί να ξεπεράσει τις 10-12 ημέρες, υπό την προϋπόθεση το κρέας να προέρχεται από φρεσκοσφαγμένο ζώο και οι συνθήκες του ψυγείου μας να είναι αυτές που αναφέραμε. Όταν, όμως, το κρέας είναι ώριμο (σιτεμένο, τότε δε θα πρέπει να ξεπερνά τις 2-3 ημέρες. Μεγαλύτερη προσοχή χρειάζεται το χοιρινό κρέας, καθότι ο χρόνος συντήρησής του είναι ο μισός του βοδινού. Τα σπλάχνα (συκώτι, νεφρά, καρδιάς κλπ), λόγω του αίματος που περιέχουν (υψηλό ΡΟΙ), δεν συντηρούνται παραπάνω από 2-3 ημέρες.

Β) Για την καλή συντήρηση του κατεψυγμένου κρέατος, πρέπει να προσέξουμε:

α) Η θερμοκρασία του ψυχοθαλάμου να είναι τουλάχιστον -150°C . Να διατηρείται κατά το δυνατόν σταθερή και ουδέποτε να φθάνει πάνω από τους -120°C .

β) Το κρέας να είναι σε ατομική συσκευασία ή τουλάχιστον να καλύπτεται τελείως με σελοφάν, πριν την τοποθέτησή του στον καταψύκτη. Όταν ένα κομμάτι κατεψυγμένου κρέατος έχει ξεπαγώσει αλλά όχι πλήρως, μπορούμε να το επανατοποθετήσουμε αμέσως στον καταψύκτη, αλλά θα πρέπει να καταναλωθεί το γρηγορότερο.

Γ) Να αγοράζουμε το κατεψυγμένο κρέας τελευταίο, από τα άλλα ψώνια μας, και μόλις το μεταφέρουμε στο σπίτι να το τοποθετούμε αμέσως στον καταψύκτη, εκτός αν πρόκειται να το μαγειρέψουμε αμέσως.

δ) Αν παρουσιαστεί ανάγκη να καταψύξουμε ένα κομμάτι νωπό κρέας στον οικιακό καταψύκτη, θα πρέπει να το κόψουμε σε φέτες

ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ ΤΡΟΦΙΜΑ ΚΑΙ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗΣ

τύπου μπριζόλας, τις οποίες τυλίγουμε τελείως με ειδική διαφανή μεμβράνη και τις τοποθετούμε σε μια σειρά στο πάτωμα του καταψύκτη, αφού σημειώσουμε την ημερομηνία κατάψυξης. Μετά την κατάψυξη (περίπου 24 ώρες) μπορούν να τοποθετηθούν σε περισσότερες σειρές. Με τον τρόπο αυτό και εφόσον ο χρόνος συντήρησης των κομματιών που καταψύχθηκαν δεν είναι μεγάλος (μέχρι 2-3 μήνες), δεν θα έχουμε καμιά ποιοτική ή γευστική υποβάθμιση του κρέατος.

ε) Το κομμάτι του νωπού κρέατος που χρειάστηκε να καταψύξουμε μόνοι μας στον οικιακό καταψύκτη, θα πρέπει να καταναλώνεται γρηγορότερα από το κατεψυγμένο κρέας που καταψύχθηκε σε βιομηχανικές σήραγγες κατάψυξης.

ΠΩΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΨΥΧΕΤΑΙ ΤΟ ΚΑΤΕΨΥΓΜΕΝΟ ΚΡΕΑΣ ΣΤΟ ΣΠΙΤΙ

Η απόψυξη του κατεψυγμένου κρέατος, είτε αυτού που αγοράζουμε από το μαγαζί, είτε αυτού που έχουμε στο σπιτικό μας καταψύκτη, πρέπει να γίνει σιγά-σιγά για να μην έχουμε μεγάλη απώλεια των υγρών του (χυμού κρέατος). Αυτό θα το επιτύχουμε μόνον όταν βγάλουμε το κατεψυγμένο κρέας από τον καταψύκτη στο χώρο της απλής συντήρησης (4-5°C), για τόσο χρόνο πριν το μαγείρεμα, όσο χρειάζεται να μαλακώσει σ' όλη του τη μάζα.

Συνήθως απαιτούνται, για αυτό, 3-4 ημέρες. Η απόψυξη στη θερμοκρασία δωματίου (γύρω στους 20°C) γίνεται γρήγορα, μέσα σε λίγες ώρες, όμως αυτό συντελεί στην κάποια υποβάθμιση της ποιότητας του κρέατος. Ακόμα περισσότερο λαθεμένος είναι ο βίαιος τρόπος απόψυξης μέσα στο νερό, και μάλιστα στο ζεστό, οπότε έχουμε σημαντική μείωση της γευστικότητας. Σε περιπτώσεις που τα κομμάτια κρέατος είναι μικρά όπως στο μέγεθος της μπριζόλας, ή έχουμε κατεψυγμένα παρασκευάσματα (Hamburgers, μπιφτέκια κλπ), είναι δυνατό αυτά να μπουν απευθείας για ψήσιμο στην ξερή θέρμανση «φούρνος, κάρβουνα, Grill» χωρίς απόψυξη. Με τον τρόπο αυτό, μάλιστα, γίνονται πιο αφράτα, με την προϋπόθεση όμως ότι θα σερβιριστούν ζεστά.

ΣΩΣΤΗ ΑΓΟΡΑ ΚΡΕΑΤΟΣ ΑΠΟ ΤΟΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ

(ως προς τον τρόπο μαγειρέματος)

α) Κάθε κομμάτι κρέατος δίνει μια ξεχωριστή εντύπωση και έλξη στον καταναλωτή. Έχει τη δική του «προσωπικότητα» και συγκεκριμένο προσορισμό ως προς τον τρόπο μαγειρέματος.

β) Τα πλούσια, σε συμπαγή ψαχνά, κομμάτια που είναι και τα πιο ελκυστικά, αποτελούν τα υψηλότιμα (ακριβά) κομμάτια, με προσορισμό την κουζίνα της «ώρας». Είναι αυτά που ψήνονται στην ξερή θερμοκρασία, δηλαδή στη θερμοκρασία που δίνουν τα κάρβουνα, ο φούρνος, το μαντέμι, το τηγάνι.

γ) Άλλα κομμάτια, από ανατομικές περιοχές όχι τόσο ελκυστικές, αξιοποιούνται καλύτερα στη μαγειρική «της κατσαρόλας». Είναι αυτά που ψήνονται στην υγρή θερμοκρασία που δίνει ο βρασμός. Αυτά αποτελούν τα χαμηλότιμα (φθηνά) κομμάτια, είναι σκληρά γιατί έχουν περισσότερο συνδετικό ιστό, ο οποίος, όμως, λιώνει με το βρασμό και μετατρέπεται σε ζελατινή, οπότε γίνονται μαλακά στη μύσηση και γευστικά. Μια νοικοκυρά, έχοντας υπόψη της τα διάφορα κομμάτια κρέατος, τον τρόπο μαγειρικής του κάθε κομματιού, εύκολα μπορεί να κάνει τη σωστή επιλογή του, ώστε η αγορά του κρέατος, η οποία αρχικά φαίνεται θολή για τον καταναλωτή, μπορεί να γίνει διαυγής, όταν αυτός έχει υπόψη του τα παραπάνω.

δ) Η τρυφερότητα του κρέατος, αυξάνει τόσο περισσότερο, όσο τα κομμάτια κρέατος βρίσκονται προς το πίσω μέρος του σώματος του ζώου και όσο πιο μικρή είναι η ηλικία του. Τα κρέατα αυτά είναι περιβόητα και προορίζονται για τη μαγειρική της «ώρας» (ψητά, τηγανιτά).

ε) Η γευστικότητα του κρέατος, είναι αντιστρόφως ανάλογη της τρυφερότητας του κρέατος, δηλαδή η γευστικότητα αυξάνει όσο τα κομμάτια του κρέατος βρίσκονται προς το μπροστινό μέρος του σώματος του ζώου και όσο πιο μεγάλη είναι η ηλικία του ζώου. Τα

κρέατα αυτά είναι φθηνότερα και προορίζονται για τη μαγειρική της «κατσαρόλας» δηλ. βραστά. Από τα χαμηλότιμα κομμάτια, λάπα και στήθος, γίνονται θιαμιάσια ρολά για μαγειρευτά και βραστά, από δε τα επίσης χαμηλότιμα, κότσια και ποντικό, βγαίνουν ωραίες ροδέλες.

στ) Ο μηρός (μπούτι), αποτελείται από 4 κομμάτια (υψηλότιμα): 1) Τράνς 2) Στρογγυλό, 3) Νουά, 4) Ουρά.

Οι νοικοκυρές έχουν μια αδυναμία στο νουά, ίσως γιατί είναι ένα όμορφο κομμάτι από οπτικής άποψης και δίνει όμορφες μερίδες. Πρέπει, όμως, να έχουν υπόψη τους ότι, είναι ένα σχετικά σκληρό κομμάτι, γιατί αυτός ο μυς (ο ημιτενοντώδης μυς) βρίσκεται σε διαρκή κίνηση, όταν το ζώο είναι εν ζωή. Εξίσου όμορφο, στη θεα, κομμάτι είναι και το νουά της σπάλας (το ονομαζόμενο ψευτοφιλέτο), που είναι πιο τρυφερό και δίδει εξίσου όμορφες μερίδες (Πίνακες I και II).



1 Το νουά της σπάλας ή ψευτοφιλέτο, 2 Το φιλέτο, 3 Το νουά του μηρού.

Τα ίδια κομμάτια σε τομή: 1 Το νουά της σπάλας είναι λεπτόκοκκο με σπυγερή δομή, 2 Το φιλέτο είναι λεπτοκοκκώδη χωρίς σπυγερότητα, 3 Το νουά του μηρού είναι χοντροκοκκώδη με σπυγερότητα.

ΣΥΝΤΟΜΕΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΟΔΗΓΙΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΓΟΡΑ ΤΟΥ ΚΡΕΑΤΟΣ

α.) Κάθε κομμάτι κρέατος έχει συγκεκριμένο προσορισμό, ως προς τον τρόπο μαγειρέματος.

β.) Το σιτεμένο (ώριμο κρέας), είναι πιο τρυφερό και πιο γευστικό.

γ.) Δώστε ιδιαίτερη προσοχή στις συνθήκες υγιεινής του μαγαζιού. Στην γενική καθαριότητα. Στην ατομική υγεία και καθαριότητα του κρεοπώλη και γενικά του προσωπικού (μπλούζες καθαρές, χέρια καθαρά, νύχια κομμένα). Στην καθαριότητα των εργαλείων κοπής (μαχαίρια, τραπέζι κοπής χωρίς υπολείμματα προηγούμενων ημερών).

δ.) Τα χοντροτεμάχια κρέατος πρέπει να βρίσκονται στο ψυγείο και τα κομμάτια λιανικής πώλησης σε προθήκες ψυχομένεες.

ε.) Πριν μπείτε στο κρεοπωλείο, καταλήξτε στην απόφαση για το φαγητό που θέλετε να μαγειρέψετε. Ψητό; ή Βραστό;

στ.) Μετά την αγορά και ιδιαίτερα τους ζεστούς μήνες, τοποθετείστε το κρέας όσο μπορείτε γρηγορότερα στο ψυγείο του σπιτιού σας.

ζ.) Το κατεψυγμένο κρέας δεν διαφέρει σε τίποτα από το νωπό, εκτός από τον τρόπο συντήρησής του.

η.) Στο κατάστημα πώλησης, το κατεψυγμένο κρέας πρέπει να βρίσκεται στο θάλαμο συντήρησης κατεψυγμένων (-18°C).

θ.) Τα αυτοτελή κομμάτια κατεψυγμένου κρέατος (συσκευασμένα ατομικά) πρέπει να πωλούνται, όπως είναι χωρίς σημεία απόψυξης. Ενώ στα μεγάλα δέματα (μπάλες), επιτρέπεται μόνο η μερική απόψυξη στο ψυγείο απλής συντήρησης (2°C - 5°C) του κρεοπωλείου, προς διευκόλυνση του τεμαχισμού.

ΟΞΥΡΡΥΓΧΕΙΟΙ ΠΑΠΥΡΟΙ

Συνέχεια από το προηγούμενο

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΕΝΑΤΟ

Και ύστερα, μήπως δεν βλέπω και την άλλη όψη του πράγματος; Ας παραπονομάστε για την ελληνική εγωπάθεια εμείς που διαρκώς ελάνω της σκοντάφτουμε, γιατί έχουμε να κάνουμε με την ελληνική πόλη και τους πολιτικούς της. Έχει και την εξαισία πλευρά της η υπερτροφία αυτή της προσωπικότητας, που στις κακές της όψεις την ονομάζουμε εγωπάθεια. Έχει την πλευρά την δημιουργική, στην φιλοσοφία, στην ποίηση, στις τέχνες, στις επιστήμες, ακόμα και στο εμπόριο και στον πόλεμο. Από αυτήν αναβλύζει όλη η δόξα των ελλήνων, η μόνη δόξα στη ιστορία που μπορεί να σταθεί πλάι στην δική μας.

Φοβάμαι μονάχα, γιατί, και ας μην το βλέπεις εσύ, κατά βάθος με γοητεύουν και εμένα οι Έλληνες, που είναι και θα είναι πάντα οι δάσκαλοι μου. Φοβάμαι πως φτάσαμε στον καιρό, που η φωτεινή πλευρά της προσωπικότητάς των πηγαίνει όλο μικραίνοντας και αντίθετα η σκοτεινή όλο και αυξάνει, και δεν ξέρω, δεν μπορώ να ξέρω αν ετούτος ο κατήφορος μπορεί ποτέ πια να σταματήσει.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΔΕΚΑΤΟ

Δεν σου κρύβω πως με πείραξε ο λόγος σου, πως δείχνομαι τάχα κακός και άδικος με τους Έλληνες. Ας αρχίσω λοιπόν το γράμμα μου με έναν έπαινο γι αυτούς, για να ξεπλύνω έτσι κάπως την μομφή σου.

Ο εγωισμός δεν κάνει τους Έλληνες μόνον κακούς πολίτες στην αγορά, τους κάνει και καλούς στρατιώτες στον πόλεμο. Έχουν αιώνων τρόπαια που μέσα στην μνήμη τους γίνονται σαν νόμοι άγραφοι και επιβάλλουν την περιφρόνηση της κακουλίας και του κινδύνου.

Μη συγχέεις την διάλυση της στρατιωτικής δύναμης, που έχει αφορμή της εμφύλιες έριδες, με την ατομική γενναιότητα, καθώς και την πολεμική δεξιότητα των ελλήνων.

Μα δεν είναι μόνο στον πόλεμο ο Έλληνας γενναίος και άξιος μαχητής, αλλά και στην ειρήνη. Ακριβώς γιατί η γενναιότητα του δεν είναι συλλογική, σαν των περισσότερων λαών, αλλά ατομική, γι αυτό δεν φοβάται, και εκεί που βρίσκεται μονος του, να ριψοκινδυνεύσει, στην ξενιτιά, στο παράτολμο ταξίδι, στην εξερεύνηση του αγνώστου.

Γι αυτό και τόλμησε τέτοια, που εμείς δεν θα τολμούσαμε ποτέ και θεμελίωσε για αιώνες αποικίες, έξω από τις στήλες του Ηρακλέους και πέρα από τα χιόνια της Σκυθίας. Και στον καιρό μας ακόμη, Έλληνες δεν είναι εκείνοι που τόλμησαν να διασχίσουν άγνωστες θάλασσες, για να φθάσουν και στην χώρα των Ινδών και στις έμπυρες χώρες πιο κάτω από την γη των Αιθίοπων. Αναρωτιέσαι κάποτε γιατί τα τολμάει αυτά τα παράτολμα ο Έλληνας;

Επειδή είναι γενναίος ο Έλληνας, είναι παίκτης. Παίζει την περιουσία του, την ζωή του, και κάποτε την τιμή του.

Γεννήθηκε για να σκέπτεται μόνος, για να δρα μόνος, για να μάχεται μόνος και γι αυτό δεν φοβάται την μοναξιά. Εμείς αντίθετα είμαστε από τα χρόνια τα παλιά μια υπέροχα οργανωμένη αγέλη. Σκεπτόμαστε μαζί, όροθμε μαζί, μαχόμαστε μαζί και μοιραζόμαστε μαζί την τομή, τα λάφυρα, την δόξα.

Οι Έλληνες δε δέχονται, όσο αφήνεται η φύση τους ελεύθερη, να μοιραστούν τίποτα με κανέναν. Το εθνικό τους τραγούδι, αρχίζει με έναν κανυά, γιατί θελήσανε να κάνουν μοιρασιά ανάμεσα σε άντρες, που μοιρασιά δεν δέχονται (Σημ. Μ αναφέρεται στην Ιλιάδα)

Και μια που πήρα τον δρόμο των ελαίων, άκουσε και αυτόν, που δεν είναι και ο μικρότερος. Οι αυστηρές κρίσεις που τώρα βδομάδες σου γράφω, θαρρείς πως είναι μόνο δικές μου; Τις πιο πολλές τις διδάχτηκα από έναν Έλληνα, τον Επικτήτο.

Νέος, τον άκουσα να εξηγεί το μέγα δράμα του γένους του. Ήσυχα, καθαρά, με την ακριβολογία και την χάρη που σφράγιζε τον λόγο του, μας ετοίμαζε για ένα κόσμο που είχε πια περάσει, για μια Ατλαντίδα που είχε κατακλύσει ο Ωκεανός. Κάποτε κάνοντας την

απολογία της πατρίδας του, μας έλεγε: « Δεν είναι τόσο δίκαια τα ανθρώπινα, ώστε μόνο αμαρτήματα να είναι οι αιτίες των τιμαριών. Η Τύχη, η τυφλή θεά, η τελευταία στην οποία θα πάψω να πιστεύω, πρόδωσε συχνά του Έλληνες στον δρόμο τους. Αλλά και αυτοί, πρόσθετε, την συντρέζανε με τον δικό τους τρόπο.»

Μην νομίσεις όμως πως μόνο ένας Επικτήτος κατέχει την αρετή του « Γνώθι σαυτόν». Σε κάθε κόχη, απάγκια της αγοράς κάθε πόλης, σε κάθε πλατανο από κάτω της ευλογημένης Ελληνικής γης, θα βρεις και έναν Έλληνα, αδυσώπητο κριτή του εαυτού του. Και εύκολα θα σου ξανοιχτεί και ας είσαι ξένος. Αρκεί εσύ να μην αρχίσεις να κακολογείς τίποτα το Ελληνικό, γιατί τότε ξυπνάει μέσα του μια άλλη αρετή, η περηφάνια.

Ναι, Ναι, σε βλέπω να γελάς, Ατίλιε Νάβιε, αυτούς τους ταπεινούς κόλακες που σέρνονται στους προθαλάμους μας, γελάς που τους ονομάζω περήφανους. Και όμως θα αποτοχήσεις στο έργο σου αν αγνοήσεις αυτή την αλήθεια. Πρόσεξε την υπερψία και φιλοτιμία των Ελλήνων. Μην πλανάσαι! Έχουν την ευαισθησία των ξεπεσμένων ευγενών. Είναι γκρεμισμένοι κοσμοκράτορες, ποτέ όμως τόσο χαμηλά πεσμένοι, ώστε να ξεχάσουν τι ήτανε. Η πολυσύνθετη ψυχή τους χωράει λογής αντιφάσεις και έρχονται ώρες που για πολλούς είναι δίκαιος ο ειρωνικός λόγος του Ιουβενάλιου « Graeculus esuriens, in coelum Jusseris, ibit» (Τον λιμασμένο γραικύλο, κι αν στον ουρανό τον προστάξεις να πάει, θα πάει). Άλλοι όμως είναι τούτοι οι γραικύλοι και άλλοι οι Έλληνες.

Και το πιο περίεργο, οι ίδιοι τούτοι σε άλλες ώρες είναι γραικύλοι (Graeculus) και σε άλλες Έλληνες (graeci). Δεν πρέπει ποτέ να δώσεις την εντύπωση στον Έλληνα ότι του αφαιρέσες την ελευθερία του. Άφησε τον, όσο μπορείς, να ταράζεται, να θορυβεί, και να ικανοποιεί την πολιτική του μανία, μέσα στην σφαίρα που δεν κινδυνεύουν τα συμφέροντα της αυτοκρατορίας. Εσύ πρέπει να έχεις την τέχνη να επεμβαίνεις την τελευταία στιγμή, όταν δεν μπορείς να βάλεις του Έλληνες να αποτρέψουν το δυσάρεστο. Πάντοτε βρίσκονται οι διαφωνούντες μεταξύ των Ελλήνων, που θα είναι πρόθυμοι να σε βοηθήσουν, είτε θεληματικά, είτε συνηθέστερα, άθελά τους.

Υποβοηθώντας το τυφλό παιχνίδι των φατριών από το παρασκήνιο, χωρίς να προσβάλλεις την περηφάνια τους, μπορεί να οδηγήσεις τις Ελληνικές πόλεις προς το καλό πολύ ευκολότερα παρά με τι σοφότερες διαταγές που θα εξέδιδες, αν ήσουν ανθύπατος στην Ισπανία ή στην Ιλλυρία.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΕΝΔΕΚΑΤΟ

Όμως αν θέλεις στην Ελλάδα πραγματικά να επιβάλεις μια απόφαση σου, όσο σωστή και αν είναι, κοιτάξε να μην φανεί η πρόθεσή σου. Πρέπει να θυσιάσεις την τιμή μιας απόφασης για να την επιβάλλεις μεταξύ των Ελλήνων.

Κάλεσε ιδιαίτερος έναν-έναν τους αρχηγούς των μερίδων, δώσε στον καθένα την ευκαιρία μιας επιπλαστής πρωτοβουλίας. Φυσικά, αν δυστροπούν, να τους τρομάξεις, αλλά και αυτό υπό εχεμύθεια, χωρίς να αναγκάσεις την φιλοτιμία τους να πάρει τα όπλα. Δώσε τους κάποια περιθώρια έντιμης υποχωρησης και όταν ακόμη στην πραγματικότητα διατάσεις, μην τους πεις ότι διατάσεις. Πες τους ότι δεν διατάσεις αλλά ότι αν δεν γίνει τούτο κι εκείνο, τότε οι Ρωμαϊκές Λεγεώνες θα αναγκαστούν να μετασταθμεύσουν για λόγους ασφαλείας σε άλλη επαρχία και τότε μπορεί τίποτα Γέτες ή Κέλτες ή Δάκοι να στείλουν τα στίφη τους και να δηλώσουν την χώρα και ας αναμετρήσουν οι ίδιοι τις συνέπειες και ας αποφασίσουν.

Όλα αυτά δεν σου τα λέω για να σε κάνω να περιφρονείς του Έλληνες Απεναντίας σου τα λέω για να τους καταλάβεις και να τους προσέξεις. Ακόμη και σήμερα διατηρούν τα ίχνη μερικών αρετών που μοιάζουν με την χόβολη μιας μεγάλης πυρράς. Μελετητές της ψυχής των ατόμων και του όχλου, θα τους δεις να εκτελούν μερικούς θαυμάσιους ελιγμούς, να χαράζουν πολιτικά σχέδια περιλαμπρα, με

ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ ΙΣΤΟΡΙΚΑ ΘΕΜΑΤΑ

ΟΞΥΡΡΥΓΧΕΙΟΙ ΠΑΠΥΡΟΙ

μία ευκίνησία στη σκέψη και μια γοργότητα στις αντιδράσεις, που εμείς εδώ ποτέ δεν φτάσαμε. Μόνο που ύστερα θα μελαγχολήσεις βλέποντας πως είναι πια ασημαντοί οι σκοποί, για τους οποίους ξοδεύονται αυτά τα εξαιρετικά χαρίσματα.

ΑΠΟΣΠΑΣΜΑ ΔΩΔΕΚΑΤΟ

Πρόσεξε αυτούς του παλικαράδες της πολιτικής, που δεν καταλαβαίνουν ότι είναι γελοίο να έχεις το ύψος του δυνατού και του τρανού, όταν από καιρό έχεις πάψει να είσαι. Καθώς τρέφονται με

την οπτασία των περασμένων τους μεγαλείων και δεν μπορούν να συμμορφωθούν με τις σημερινές τους διαστάσεις, πολύ θα σε ταλαιπωρήσουν με την αξίωση τους να μην επεμβαίνεις στα πράγματα της πόλης τους.

Εδώ τελειώνουν οι Οξύρρυγχειοί Πάπυροι. Αμφιλεγόμενα κείμενα; ποιος ξέρει; Εμείς είχαμε υποχρέωση να ολοκληρώσουμε την δημοσίευσή και τα όποια συμπεράσματα ας είναι των αναγνωστών μας.

ΙΣΤΟΡΙΑ ΤΗΣ ΑΡΧΑΙΑΣ ΑΘΗΝΑΣ

Ο ΜΥΘΟΣ

Το αρχικό όνομα της Αθήνας ήταν Ακτή ή Ακτική και το είχε πάρει από τον πρώτο της βασιλιά Ακταίο. Το δεύτερο όνομά της, Κεκροπία, είχε προέλθει από τον βασιλιά Κέκρωπα (Κέκρωψ), ο οποίος διαδέχθηκε τον Ακταίο, αφού παντρεύτηκε την κόρη του.

Σύμφωνα με τον μύθο, το κάτω μέρος του σώματός του ήταν το ίδιο με αυτό του δράκοντα. Κατά την διάρκεια των χρόνων της βασιλείας του, η θεά Αθηνά και ο Ποσειδών συναγωνίστηκαν για την προστασία της πόλεως, προσφέροντες δώρα. Ο Ποσειδών κτύπησε με την τρίαινά του πάνω στον βράχο της Ακροπόλεως και ανέβλυσε μια πηγή με αλμυρό νερό. Από το κτύπημα (τα τρία σημάδια μπορεί να τα δει κανείς πίσω από το Ερέχθειον...) ξεπήδησε και το πρώτο άλογο έτοιμο να υπηρετήσει τον άνθρωπό, ενώ η Αθηνά πρόσφερε ένα δένδρο ελιάς.

Για να προστατεύσει την πόλη από τους πειρατές της Καρίας από την θάλασσα και τους Βοιωτούς από την ξηρά, ο Κέκρωψ διένειμε την Αττική σε δώδεκα περιοχές, για να διαχειρίζεται καλύτερα τον πληθυσμό: Αφιδναι, Βραυρώνα, Δεκέλεια, Επάκρια, Ελευσίνα, Κεκροπία, Κηφισία, Κυθαιρός, Φάληρο, Σφαιττός, Τετράπολις, Θορικός. Έδωσε επίσης εντολή, ο καθένας να ρίξει από μία πέτρα και μετρώντας αργότερα όλες τις πέτρες, βρέθηκαν είκοσι χιλιάδες κάτοικοι.

Ο Κέκρωψ εισήγαγε την λατρεία του Διός και τις προσφορές εδεσμάτων (πελανοί) στις τελετές, αντί για ανθρώποθυσιες. Ο τάφος του στην Ακρόπολη διατηρείτο μέχρι και τον τέταρτο αιώνα π.χ.

Όταν ένας εχθρικός στρατός πολιορκήσε την Αθήνα, οι Αθηναίοι ζήτησαν την συμβουλή του μαντείου των Δελφών, το οποίο τους έδωσε τον χρησμό, ότι για να σωθεί η πόλη, ένας Αθηναίος έπρεπε να θυσιάσει με την θέληση του. Όταν η κόρη του Κέκρωπος, Αγραιώς, έμαθε για τον χρησμό, ανέβηκε στην Ακρόπολη και πέφτοντας σκοτώθηκε. Οι Αθηναίοι για να την τιμήσουν, έκτισαν ένα ναό στην Ακρόπολη και κάθε χρόνο εορταζαν τα Αγραυλεια.

Οι τρεις κόρες του Κέκρωπα, Αγραιώς, Έρση και Πάνόροσος, στις οποίες η θεά Αθηνά εμπιστεύθηκε το κουτί, με την οδηγία να μην το ανοίξουν. Δεν υπάκουσαν και τιμωρήθηκαν, (κρατήρας 410 π.χ.) Σύμφωνα με έναν άλλο μύθο, η θεά Αθηνά εμπιστεύθηκε ένα κουτί στην Αγραιώ η Αγλαιρω, την ίδια κόρη του βασιλιά Κέκρωπα, και στις δύο αδελφές της, Έρση και Πάνόροσο, με την οδηγία να μην το ανοίξουν, (κρατήρας 410 π.χ.) Ο μύθος τον



παριστάνει σαν μισό άνθρωπο και μισό ερπετό. Ανέβηκε στον θρόνο γύρω στα 1500 π.χ. και εδραίωσε μια ισχυρή δυναστεία, από την οποία προήλθαν οι ήρωες Πανδίων, Ερεχθεύς, Αιγέας, Θησεύς.

Ο Εριχθόνιος τοποθέτησε στην Ακρόπολη το ξύλινο άγαλμα της Αθηνάς και εισήγαγε την εορτή, τα Αθήνια. Ήταν ο εφευρέτης των αρμάτων με τις τέσσερες ρόδες και ο πρώτος που χρησιμοποίησε την εκτροφή αλόγων. Παντρεύτηκε την νύμφη Πασιθέα και απέκτησε ένα γιο, τον Πανδίων. Ο Πανδίων παντρεύτηκε την νύμφη Ζευξίπη και απέκτησε δίδυμους γιους, τον Ερεχθέα και Βάτη και δύο κόρες, την Πρόκνη και την Φιλομήλα. Τον Πανδίων διαδέχθηκε ο Ερεχθεύς. Όταν ο Ερεχθεύς ήταν σε πόλεμο με τους Ελευσίνιους και Θράκες, υπό την αρχηγία του Εύμολπου, έλαβε χρησμό από τους Δελφούς, ότι για να νικήσει θα έπρεπε να θυσιάσει τις τρεις από τις έξι θυγατέρες του.

Όταν οι κοπέλες με την θέληση τους συναινεσαν, ο Ερεχθεύς τις θυσιάσε. Μετά την θυσία, πήγε στην μάχη με αυτοπεποίθηση και εξολόθρευσε τον εχθρό του. Όταν οι Ελευσίνιοι νικήθηκαν, ο Ποσειδών στον θυμό του κατέστρεψε το σπίτι του Ερεχθεύς, ο οποίος πιθανόν σκοτώθηκε στην μάχη.

Τον Ερεχθέα διαδέχθηκε ο γιος του, Κέκρωψ II και αυτόν, ο γιος του Πανδίων II, ο οποίος είχε τέσσερες γιους, τον Αιγέα, Πάλλαδα, Νίσσο και Λύκο.

Πηγή: Σελίδες Διαδικτύου

Βιβλιοπαρουσίαση

Η εφημερίδα «Βεροία», της 19ης Αυγούστου 2009, αναφέρθηκε εκτενώς στην παρουσίαση του νέου βιβλίου του κ. Νίκου Κατσαρού (Δικηγόρου - πρ. Βουλευτή και αντιπροέδρου της Βουλής) με τίτλο «Τα Σαρακατσανάικα Τσελιγκάτα του Βερμίου και η ζωή στις στάνες τους», το οποίο εκδόθηκε από τον Σύλλογο Σαρακατσαναίων του Ν. Ημαθίας και για το οποίο, μεταξύ των άλλων, μίλησε και ο Βεροιώτης δικηγόρος, ιστορικός, συγγραφέας και τ. βουλευτής κ. Γιώργος Χιονίδης.

Η εφημερίδα μας δημοσιεύει αυτή την εισήγηση για το εν λόγω βιβλίο, του κ. Χιονίδη, ώστε οι αναγνώστες να αποκτήσουν μια σύντομη αλλά σαφή έννοια και γνώση για τα περιεχόμενα και την όποια αξία - σημασία του.

Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου επικοινωνήσε με τον κ. Χιονίδη και του ζήτησε την άδεια να αναδημοσιεύσουμε, στην Εφημερίδα του Συλλόγου, μέρος της παρουσίασής του για το ανωτέρω βιβλίο, την οποία, κρίνουμε ότι, δεν πρέπει να στερηθούν οι αναγνώστες μέλη μας. Ο κ. Χιονίδης, μετά χαράς, μας επέτρεψε την αναδημοσίευση.

Γράφει λοιπόν ο Γιώργος Χ. Χιονίδης.

« Για 200 χρόνια, περίπου, στις πλαγιές του Βερμίου στήθηκε και μεγαλούργησε η ζωή των Σαρακατσαναίων. Και θυμάμαι, ότι το 1946 - 1947, όταν ήμουν 12 - 13 ετών, πολύ εντυπωσιάστηκα (μήπως τρόμαξα κιόλας!), όταν στην κατασκήνωση μας, στην Καστανιά, των Προσκόπων Βεροίας, είδα να κατεβαίνουν Σαρακατσαναίοι, ντυμένοι με την φορεσιά τους, με τα μεγάλα μουστάκια και τις γλίτσες, με τα κοπάδια τους ή όχι, για να συνομιλήσουν με το Έφορο και καθηγητή μας Δημήτριο Παπαδόπουλο. Και όταν αποχώρησαν, μου έμεινε μια δόση μυστηρίου, μεγαλοπρέπειας πρωτογονισμού, εξευγενισμένου ή αρχοντιάς, να πλανάται γύρω μου.

Που να φαντασθώ, ότι, μετά 60 και πλέον χρόνια, θα καλούμουν να συμπαραουσιάσω (με τρεις Σαρακατσανάους, εγώ ο Ημαθιώτης, ποντιακής καταγωγής, για να θυμίσω τον επετειοεορτάσαντα ζωγράφο και ποιητή Νίκο Εγγονόπουλο, που στιχούργησε, διερωτώμενος, τι γύρευε ένας Υδραίος στη Λάρισα !!) το εξαιρετο τούτο βιβλίο, που, αν και με διαφώτισε για τον μυστήριο - κάπως - κόσμο των Σαρακατσαναίων, αύξησε και την δική μου νοσταλγία (« ου γαρ έρχεται μόνον », το γήρας) για ένα παρελθόν, που επιβεβαιώνει τον στίχο του Οδυσσέα Ελύτη για τον κόσμο γενικώς τον μικρόν, τον μέγα και τανάπαλι...

Και τι γίνεται σήμερα στο Βέρμιο :

Αυτό τον μήνα (Ιούλιο), με πρωτοβουλία του Δήμου Νάουσας, 2 Διοικητικές Περιφέρειες και 12 Δήμοι, 4 Νομών «περί το Βέρμιο», ξεκίνησαν τη διεκδίκηση χρηματοδότησεως, με 100 εκατομμύρια ευρώ, για την εφαρμογή του «Προγράμματος Βερμίου», ενώ στο δασόκτημα Σελίου προβλέπεται να εγκατασταθούν πλέον (όχι μοντέρνες στάνες) αλλά 40 ανεμογεννήτριες, που θα παράγουν ηλεκτρικό φως, το οποίο θα καλύπτει τον φωτισμό 30.000 οικημάτων. Διευκρινίζω δε ότι υπογράφηκε ήδη και η σχετική συμφωνία μεταξύ του Δασ. Συνεταιρισμού και της ανάδοχης εταιρείας, ώστε να μη νομίσετε ότι Δονκιχωτιζώ ως νέος Μ. Θερβάντες και βλέπω ανεμογεννήτριες στην θέση.....ανεμόμυλων !!!

Αυτά έχει η ζωή, δυστυχώς, ή, μήπως ευτυχώς; Όλα μεταβάλλονται, αλλάζουν, ζωντανοί οργανισμοί και μη, κινητά και ακίνητα. Και μέσα από την άρνηση ή την αποδοχή,

τη διάλυση ή τη σύσταση, προκύπτει η σύνθεση (Αλά Χένκελ), συχνά μεταβαλλόμενη και τούτη, προσθέτοντας χαρές και λύπες, γνώσεις, πείρα και πολύ ...νοσταλγία - λήθη, που, σαν πικρή σκόνη ή σκουριά και αδιαπέραστο, αδιαφανές στρώμα ή πέπλο, οδηγούν όλα τούτα, τα απελθόντα στους κόσμους της Ιστορίας. Και τη μόνη δυνατότητα, που διαθέτει ο επιμελής, ρομαντικός και συναισθηματικός πρωταγωνιστής ή, συνήθως, κομπάρσος είναι να τα διασώζει, στον νου του, ώστε να μεγαλώνει τον πόνο του (σκεπτόμενος, τι είχε τότε, τι τώρα και τι πρέπει, για να θυμηθούμε τους στίχους του ποιητή) αλλά και διατηρώντας την γνώση για πάντα ανάμεσα στις ερχόμενες γενεές. «Και ούτω καθεξής», συνεχίζεται «ο φαύλος» (ή ο αδιέξοδος) «κύκλος», η το μάλωμα, η πάλη της ζωής και του θανάτου, των συγκεκριμένων ανθρώπων, ακόμα και κοινωνικών μορφών και οργανισμών.

Τέλος, οι απόγονοι των Σαρακατσανων του Βερμίου, επινόησαν, με το απλό αλλά σοφό μυαλό τους (μια και το απλό δεν είναι πάντοτε σοφό, ενώ το σοφό είναι, συνηθέστατα, απλό), τον τρόπο να συνδυάσουν πετυχημένα, «εκ των ενόντων», το παρελθόν με το παρόν και το μέλλον, στο μέτρο του ρεαλισμού: Όπου υπήρχε στάνη χτίστηκε - χτίζεται εκκλησιάκι, αφιερωμένο σ' έναν Χριστιανό (Ορθόδοξο) Άγιο ή Αγία και εκεί συγκεντρώνονται και μαζικά (στην αντίστοιχη γιορτή), προσεύχονται, γλεντούν κ.τ.λ, αναβιώνοντας, έτσι για λίγο έστω, όσα άλλοτε ήσαν ολοζώντανα συνέχεια, ιδιαίτερα στους θερινούς μήνες της βοσκής.

Είναι και τούτο «μια, κάποια λύση» κατά την έκφραση του Κ. Π. Καβάφη για τους «βαρβάρους». Έτσι απαντούν αντιρρητικά, στην μέχρι και κυνική κάπως υπόδειξη του Μάνου Χατζηδάκη, που έγραψε (τα σχόλια του Τρίτου), αψυχολόγητα :

Άλλωστε, «Αν το παρελθόν είναι μια ξένη χώρα, εκεί κάνουν διαφορετικά πράγματα (Α. Π. Πρίσλεϊ, «Ο ενδιάμεσος»), τότε το καλοκαίρι είναι η Εδέμ του»

Και οι στάνες των τσελιγκάτων των Σαρακατσαναίων του Βερμίου ήταν, κ. Νίκο, η Κατσαρέ, πράγματι, μια Εδέμ, όπως μας απέδειξες. Έστω ήταν, δεν είναι.....

Τοπικά Νέα και Όχι μόνο

Αδελφοποίηση

Την Δευτέρα 8 Μαρτίου ο Σύλλογος Βεροϊέων Αθηνών είχε την τιμή να παραστεί μετά από πρόσκληση, στην εκδήλωση που διοργάνωσε ο Δήμος Βεργίνας, στο Δημοτικό Θέατρο Βεργίνας, με θέμα «Η Βεργίνα χαιρετά την Αλεξάνδρεια». Στην εκδήλωση αυτή έγινε η επίσημη αναγγελία αδελφοποίησης των Δήμων Βεργίνας- Δίου - Πέλλας με την Ελληνική Κοινότητα της Αλεξάνδρειας. Όλη αυτή η ιδέα ανήκει στον σκηνοθέτη Νίκο Σοφιανό ο οποίος αφιέρωσε μεγάλο μέρος της ζωής του ακολουθώντας τα χνάρια του Μεγάλου Αλεξάνδρου από τις Αιγές μέχρι την Ινδία με μοναδικό ερώτημα: «Ζει ο βασιλιάς Αλέξανδρος;».

Την εκδήλωση χαιρέτησαν ο οικοδεσπότης Δήμαρχος Βεργίνας κος Νίκος Παπαποστόλου, ο Νομάρχης Ημαθίας κ. Καραπαναγιωτίδης Κώστας, ο εκπρόσωπος του Μητροπολίτη Βεροίας, Ναούσης και Καμπανίας Αρχιμανδρίτης, π. Διονύσιος Ανθόπουλος.

Στην κατάμεστη από κόσμο αίθουσα απολαύσαμε την χορωδία του Πολιτιστικού Συλλόγου «Αιγές» που μας τραγούδησε τραγούδια της Μακεδονίας και στην συνέχεια η κ. Σοφία Παπαποστόλου μας ταξίδεψε νοερά με τον υπέροχο χορό της, μαζί με τρεις ακόμη χορεύτριες, στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου. Την εκδήλωση έκλεισε ο εμπνευστής του όλου εγχειρήματος κος Νίκος Σοφιανός με την προβολή ντοκιμαντέρ από την πορεία που ακολούθησε ο ίδιος πατώντας στα χνάρια του Μεγάλου Αλεξάνδρου. Και συνέχισε! "Μπορεί εμείς οι Μακεδόνες, αλλά και ολόκληρος ο κόσμος να τον αποκαλούμε «Μέγα Αλέξανδρο» (Alexander the Great, Alexander le Grand, Alessantro Magno Alexander der Grobe κλπ), στην πόλη που ίδρυσε όμως, στην Αλεξάνδρεια της Αιγύπτου, θεωρείται μάλλον υποτιμητικός ο όρος. Και αυτό γιατί δεν είναι απλά «ο Μέγας», αλλά ο «Μέγιστος» (ελ Ακμπάρ), υπερθετικός βαθμός του επιθέτου που χρησιμοποιείται από τους Αιγυπτίους μόνο στον Αλλάχ και τον Μακεδόνα Αλέξανδρο. «Ισκαντάρ ελ Ακμπάρ» που σημαίνει «Αλέξανδρος ο Μέγιστος» είναι λοιπόν η φράση που συνοδεύει κάθε αναφορά στο πρόσωπο του στην Αιγυπτιακή Αλεξάνδρεια".

Τα συναισθήματά μας ανάμεικτα, συγκίνηση, υπερηφάνεια, εθνική ανάταση κι ελπίδα ότι ο Μέγας Αλέξανδρος ζει και βασιλεύει στις καρδιές του κόσμου που πέρασε και όχι μόνο. Η πνευματική μήτρα που γέννησε και μεγάλωσε τον Μέγιστο των Ελλήνων και λέγεται Ελλάδα, πρέπει να φανεί αντάξια του μεγάλου βάρους που έχει στους ώμους της.

Έλσα Μανωλοπούλου

Εθνική Επέτειος

Με λαμπρότητα εορτάστηκε και φέτος η εθνική επέτειος της 25ης Μαρτίου στην πόλη της Βέροιας. Σ' αυτό συνέβαλε και η ηλιόλουστη μέρα που έδωσε την ευκαιρία σε πολύ κόσμο να βγει και να χαιρεί και την παρέλαση και...τον καφέ του πριν απολαύσει την παραδοσιακή σκορδαλιά με τον μπακαλιάρο στο μεσημεριανό εορταστικό οικογενειακό τραπέζι.

Μετά την εορταστική δοξολογία στον ιερό ναό του Αγίου Αντωνίου που χοροστάτησε ο Σεβασμιώτατος Μητροπολίτης Βεροίας Ναούσης και Καμπανίας Κος Παντελεήμων, κατατέθηκαν στεφάνια προς τιμή των ενδόξων ηρώων μας που θυσιάστηκαν για να ζούμε σήμερα εμείς με τον αέρα της

λευτεριάς, από επισήμους, φορείς, σωματεία και συλλόγους. Εκ μέρους της κυβέρνησης παρέστη ο Υφυπουργός Προστασίας του Πολίτη κος Σπύρος Βούγιας.

Ο Σύλλογός μας θέλοντας να τιμήσει κι αυτός την μνήμη όλων όσων πρόσφεραν την ζωή τους για τη λευτεριά, κατέθεσε στεφάνι στο ηρώο της πόλης, στην πλατεία Ωρολογίου, από την εκπρόσωπο του κα Έλσα Μανωλοπούλου.

Οι εκδηλώσεις τελείωσαν με την παρέλαση από τη μαθητιάσα νεολαία της πόλης μας, τους πολιτιστικούς συλλόγους, τους αντιστασιακούς συλλόγους, και στρατιωτικά τμήματα.

Τα χειροκροτήματα συνεχόμενα, οι σημαίες να κυματίζουν στα παιδικά χεράκια και η συγκίνηση μαζί με την περηφάνια να είναι διάχυτη στα περισσότερα πρόσωπα των απλών ανθρώπων που παρακολούθησαν την παρέλαση.

Έλσα Μανωλοπούλου

Αποκαλυπτήρια

Την Δευτέρα 10 Μαΐου στο Πάρκο Κεραμικού, στον πεζόδρομο της οδού Ερμού, έλαβε χώρα η τελετή των αποκαλυπτηρίων του Μνημείου Ολοκαυτώματος Ελλήνων Εβραίων στην Αθήνα.

Παρουσία του Υπουργού Επικρατείας, Βουλευτών, του Νομάρχου Αθηνών λοιπών επισήμων και προσκεκλημένων μεταξύ δε αυτών ο Σύλλογος Βεροϊέων Αθηνών δια του Πρόεδρου και του Γραμματέα, όπως και ο Πρόεδρος της Παμμακεδονικής Ιατρός κ. Αθανασιάδης Ιωάννης, ο Δήμαρχος Αθηναίων κ. Νικήτας Κακλαμάνης έκανε τα αποκαλυπτήρια του Μνημείου.

Το Μνημείο αναπαριστά ένα μαρμάρινο διαμελισμένο Άστρο του Δαβίδ που συμβολίζει το πλήγμα που υπέστη ο Εβραϊσμός της Ελλάδας από τους ναζί. Η σεμνή τελετή έληξε με την κατάθεση στεφάνου από έναν επιζήσαντα Εβραίο από το ολοκαύτωμα, συνοδευόμενο από τα εγγόνια του.

Γενοκτονία των Ποντίων

Το Σάββατο 22 Μαΐου τιμήθηκε στην πόλη της Βέροιας η μνήμη της γενοκτονίας των Ποντίων. Ο Σύλλογός μας θέλοντας να μεταφέρει κι αυτός το μήνυμα σεβασμού στην μνήμη των σφαγιασθέντων 353.000 Ποντίων από το καθεστώς των Νεότουρκων και δη του μεγάλου σφαγέα του Ελληνισμού Μουσταφά Κεμάλ παρέστη δια της αντιπροσώπου του κυρίας Έλσας Μανωλοπούλου, στις εκδηλώσεις που έγιναν με την εποπτεία της Νομαρχιακής αυτοδιοίκησης. Το πρωί τελεστήκε δοξολογία στην εκκλησία του Αγίου Αντωνίου και έγινε ομιλία από τον Βουλευτή του νομού κ. Τάσο Σιδηρόπουλο. Εκ μέρους της κυβέρνησης παρέστη η υφυπουργός κ. Γζάκρη, ο Νομάρχης Ημαθίας, η Δήμαρχος Βεροίας, εκπρόσωποι του Στρατού, της Αστυνομίας, εκπρόσωποι πολιτικών κομμάτων, πολιτιστικοί Σύλλογοι, και φυσικά σύσσωμα τα Ποντιακά Σωματεία του Νομού, και η Εθνεργασις Αέσχη Βέροιας η οποία δια του προέδρου της κ. Λαζάρου Κουμπουλίδη απεύθυνε χαιρετισμό και μίλησε επί της ουσίας για το ποντιακό ζήτημα. Στη συνέχεια κατατέθηκαν από όλους τους φορείς και από τον Σύλλογο μας στεφάνια στην πλατεία Καπετανίδη. Μετά το πέρας της εκδήλωσης δεχθήκαμε την ποντιακή φιλοξενία με την προσφορά ποντιακών εδεσμάτων.

Έλσα Μανωλοπούλου

Τοπικά Νέα και Όχι μόνο

ΛΑΜΠΤΗΡΕΣ ΠΥΡΑΚΤΩΣΕΩΣ

Το γνωρίζετε ότι, από τον Σεπτέμβριο του 2009 και μέχρι τον Σεπτέμβριο του 2016 πρέπει να συμμορφωθούμε με την οδηγία 2005/32/ΕΚ του Ευρωπαϊκού Κοινοβουλίου, που προβλέπει την κατάργηση (αντικατάσταση) όλων των οικιακών λαμπτήρων πυρακτώσεως; Το μέτρο αφορά σε φωτισμό οικιακού χώρου και δεν περιλαμβάνει λαμπτήρες ειδικού σκοπού και για άλλο είδος εφαρμογών (π.χ. συσκευές)

Για να αποφύγουμε τους τεχνικούς όρους, αρκεί να θυμόμαστε ότι, οι νέες τεχνολογίας λαμπτήρες καταναλώνουν από 45% έως και 80% λιγότερη ενέργεια ανάλογα με τον τύπο τους και έχουν διάρκεια ζωής μέχρι και 15 χρόνια.

Μάρτιος του 2010 Εφημ. Λαός

ΣΤΕΦΑΝΙΟΓΡΑΦΟΣ

Εγκρίθηκε, μαθαίνουμε, η τοποθέτηση του πολυπόθητου στεφανιογράφου στην Καρδιολογική κλινική του Νοσοκομείου Βεροίας και αναμένεται το κονδύλιο για την προμήθεια του. Σίγουρα είναι μια πολύ ευχάριστη εξέλιξη, αφού η ύπαρξη στεφανιογράφου θα ανεβάσει περισσότερο το επίπεδο των προσφερομένων υπηρεσιών της Καρδιολογικής Κλινικής και που ήδη έχει στελεχωθεί με το ανάλογο ειδικευμένο προσωπικό. Εμείς, χαιρόμαστε με την αναβάθμιση και βελτίωση των υπηρεσιών του Νοσοκομείου Βεροίας.

Μάιος 2010 Εφημ. Λαός

ΔΩΡΕΑ

Το Δημοτικό Συμβούλιο του Δήμου Βεροίας αποφάσισε να δωρίσει ένα αγρόκτημα 6.033 τ. μ. στην περιοχή του Νοσοκομείου Βεροίας για να ανεγερθεί μονάδα αυτόνομης διαβίωσης ΑμΕΑ Συγχαρητήρια στην Δήμαρχο και στο Δημοτικό Συμβούλιο.

Απρίλιος 2010 Εφημ. Λαός

ΣΟΝΙΑ ΘΕΟΔΩΡΙΔΟΥ

Καθηγήτρια, στο Πανεπιστήμιο Καλών Τεχνών του Βερολίνου είναι από τις αρχές Μαρτίου η διεθνής σοπράνο και επίτιμο μέλος του Συλλόγου μας Σόνια Θεοδωρίδου, στην τάξη του κλασικού τραγουδιού. Η Σόνια ζει και εργάζεται τα τελευταία χρόνια στο Βερολίνο. Το Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου μας συγχαίρει την Σόνια και της εύχεται πάντοτε τα καλλίτερα.

ΑΡΧΑΙΑ ΜΙΕΖΑ

Ένα θησαυρό ασημένιων νομισμάτων (η πλειονότητα των οποίων προέρχεται από νομισματοκοπεία παραλιακών πόλεων της Μικράς Ασίας), τα οποία έκρυψε στην αρχαία Μιέζα ένας παλαιμάχος πολεμιστής που συμμετείχε στην εκστρατεία του Μεγάλου Αλεξάνδρου, έφερε στο φως η αρχαιολογική σκαπάνη

Ο θησαυρός των νομισμάτων ήταν κρυμμένος στα θεμέλια του εστιατορίου της αρχαίας αγοράς της Μιέζας, η οποία αποκαλύπτεται για πρώτη φορά και είναι επιβλητική.

Το σύνολο του οικοδομικού συγκροτήματος, που είναι εντυπωσιακό σε όγκο και πρέπει να ξεπερνά τα 300 μέτρα, θα πρέπει να ήταν σε λειτουργία από τα μέσα του 4ου π. χ. έως το πρώτο τέταρτο του 3ου π.χ. αιώνα, με λειτουργία κτιρίων πολιτικού και θρησκευτικού χαρακτήρα.

Απρίλιος 2010 Εφημ. Βεροία

Από την Ποιητική Συλλογή «**Στη Θέαση του Κόσμου**»
του μέλους του Συλλόγου και καταξιωμένης συγγραφέως
κ. ΓΙΩΤΑΣ ΦΩΤΙΑΔΟΥ- ΜΠΑΛΑΦΟΥΤΗ

Απόμαχοι

Από το χάραμα, εκεί,
τρέχουν να φτάσουν,
στα λιγιστά δένδρα,
στον καφενέ της ζωής τους.
Ξεπορτίζουν, γίνονται δέκα- δώδεκα
εκεί φωλιάζουν, και καταπιάνονται
με την πολιτική,
με τους μισθούς και τις συντάξεις
που όλο λιγοστεύουν...

Για τον πληθυσμό,
τα ποσοστά επιτυχίας
των αρχηγών και των κομμάτων
για τη βία, την τρομοκρατία,
για τα στοιχεία τα κακοποιά,
ντόπια και ξένα
ανεξέλεγκτα να δρουν
στην κοινωνική ζωή
που όλα καταρρέουν.
Κι όσο περνούν οι ώρες
ανεβαίνουν οι φωνές,
με κουβέντες αποδοχής
και μη αποδοχής,
με ήχους ανάστασης και ανάτασης,
για το σήμερα - το αύριο - το χθες.

Αχ οι θύμισες του χθες
τους κάνουν ερωτύλους, μαθητές.
Κι έτσι κυλά ο χρόνος,
το ίδιο απελπιστικά.
Πάντα ίδια
εκεί, στον καφενέ της ζωής τους.
Κάθε μέρα όμοια με τη χθεσινή
περνά με εντάσεις η ζωή
στο φάσμα του χρόνου.
Και, μόνο τ' αγγελόκρουσμα
Φέρνει τη λιγοσύνη.

Αναγνώρισε τον πατέρα του που στερήθηκε 4 ετών

Γράφει ο Δημήτριος Κλήμης

Ο χρόνος ελευθερώνεται, από τη γεωμετρική υποδιαίρεση και τ' άλλα στέρα συνόρα του, και μένει μια ουσία που κυλά αδιαίρετα. Η απόσταση, η του χρόνου εννοώ, τείνει να αφανιστεί και όλα έρχονται φρέσκα, φρέσκα και... μακρινά. Στολίδια μικρά κουδουνάκια, ξυπνούν τις θύμησες, κι αυτές λαγαρισμένα κράμματα μετάλλων, Μοσχοβίτικων Αλχημιστών, ντιντινίζουν γλυκά, μαυλιστικά, γιορτινά μηνύματα, που με τον γλυκό θόρυβό τους, αναθίβουν το παλιό, όλα τα παλιά και ο νους θυμάται και αναγνωρίζει... γίνεται ο αέρας του χρόνου κορμί που τον αγγίζει το χέρι του νου, και το κάμει σχήμα, μορφή και πρόσωπο... Αυτό συνέβη, με τις τρεις φωτογραφίες του πορθμείου - σάλι, του Αλιάκμονα, που γεμάτες από επιβάτες - κόσμος, που άλλαζε όχθη, αποτυπώθηκαν στο χαρτί της φωτογραφίας τότε, και δημοσιεύθηκαν στο φύλλο της εφημερίδας «ΒΕΡΟΙΑ» στις 26-5-2010. Στον πρώτο κάτοχο των φωτογραφιών αυτών κ. Αδάμ Θεοδορίδη, τηλεφώνησαν πολλοί αναγνώστες της εφημερίδας, ζητώντας πληροφορίες για ορισμένα πρόσωπα των φωτογραφιών ή και αναγνωρίζοντας αυτά μετά από 60 χρόνια περίπου.



Η φωτογραφία με τους δυο, σε πρώτο πλάνο «κουπολάτες» του πορθμείου έχει και ανθρώπινο, πονεμένο ενδιαφέρον. Ο πιο κοντός εκ των δύο, λέγονταν Παναγιώτης Μπάτσιος, και σε ατύχημα, το «Σάλι» έγινε κιβούρι του πνιγμού του. Ο γιός του Αστέριος Μπάτσιος, αναγνώρισε στην φωτογραφία του πατέρα του, που σε ηλικία 4 ετών τον στερήθηκε.

Το γέλιο κάνει καλό

Ένας γεράκος πάει να εξομολογηθεί.

- Πάτερ μου έχω αμαρτήσει ! Το 1934, τότε που οι Γερμανοί κυνηγούσαν τους Εβραίους, άκουσα δυνατά χτυπήματα στην πόρτα μου. Δεν φοβόμουνα τους Γερμανούς ούτε τους Γκεσταπίτες, γιατί ήμουν μαυραγορίτης. Ανοίγω και τι να δω ! Μια όμορφη κοπέλιά 18 - 19 χρονών. Μου είπε ότι είναι Εβραία. Την πίστεψα. Την έκρυψα στο μαγαζάκι - πάνω στο πατάρι, την τιάζα, την πότιζα, την έντυνα, αλλά κάποια στιγμή μπήκε ο περασμός και φτάσαμε στα ανεπανόρθωτα. Και μετά το συνεχίζαμε σχεδόν κάθε βράδυ.

- Εντάξει, εντάξει... λέει ο παπός. Αυτά είναι περισμένα !

Νέοι και οι δύο, σε συνθήκες πολέμου ! Και πείνας και στερήσης... Μην το σκέφτεσαι πια καθόλου !

- Ευχαριστώ πάτερ, αλλά να !!! τώρα που γεράσαμε, μπορώ να της πω ότι ο πόλεμος τελείωσε εδώ και 60 χρόνια... !!!

Εφημ. "Ασός"

.Ο ασθενής πηγαίνει σε γιατρό αφροδισιολόγο .

- Γιατρέ καλημέρα , να έχω ένα πρόβλημα στο όργανό μου , αλλά σας παρακαλώ πολύ να μη γελάσετε .

- Τι λέτε κύριε .Αυτό είναι απολύτως αντιδεοντολογικό και αγενές. Μην ανησυχείτε. Για γδυθείτε ! Πράγματι ο ασθενής γδύνεται και ο γιατρός βλέπει ένα όργανο ακριβώς όσο μια μπαταρία τηλεκοντρόλ . Παρά την υπόσχεση που έδωσε ξεραίνεται στα γέλια πέφτει κάτω και αρχίζει να χτυπιέται . . . Κάποια στιγμή συνέρχεται, ζητά ταπεινά συγνώμη από τον ασθενή και προσπαθώντας να βολέψει την κατάσταση επανέρχεται στην εξέταση και ρωτά τον ασθενή.

- Για λέστε μου τι έχετε .

- Να ...ξέρετε είναι πρησμένο. !!!!!

ΣΚΗΝΕΣ ΝΕΑΝΙΚΟΥ Ρομαντισμού

Γράφει ο Δημήτριος Κλήμης

Σε συνέχεια με όσα έγραψα, στο προηγούμενο θέμα μου, για το Αυγουστιάτικο πανηγύρι του Αγίου Αντωνίου, σχεδόν την ίδια, περίπου χρονικά εποχή, μέσα εκεί στην δεκαετία του 1950, στου μακρινούς, για τώρα, ροδώνες της νεότητας μου, σχεδόν έφηβος, ήμουν νέος, περίεργος, πλούσιος σε ιδέες και... νηστικός.

Ανήσυχος και ερευνητικός, έψαχνα, πάλευα και τελειωμό δεν είχα. Άυπνα νιάτα. Το θηρίο μέσα μου σωσμό δεν είχε... Η Πλατωνική πενία και ο Πλατωνικός πόρος, ασιγαστα και σχεδόν τυραννικά, γεννούσαν μέσα μου τον έρωτα, που τα όνειρά του, σχεδόν πάντα, χτιζότανε πάνω σε βασανιστικές χίμαιρες, μάταιες ελπίδες, και γκρεμιζότανε μέσα σε καταρράκτες νυκτερινών λαμπερών άστρων. Η αναζήτηση ζούσε παράλληλα με την ελπίδα. Το ελπιδοφόρο αύριο, γινότανε κουραστικό και απροσδιόριστο χανόταν στον χρόνο μέσα...

Θυμάμαι:

Ωραία νύχτα, νύχτα αγάπης...

Χαμογέλασε γλυκά στην μέση της.

Ανόητοι και απαλοί στίχοι από τα παραμύθια του Οφμαν. Προσωρινή ανάσα, μια θαλάσσια αύρα της βαρκαρόλας του, ένα ατλάζι του πελάγου στην άκρη, που μου θύμιζε την απλωσιά της θάλασσας, τις καθαρές αμμουδιές της, απλωμένες ανάσκελα, την απέραντη, την άσωστη...τη χωρίς τέλος.

Και γεννιότανε πάλι η ελπίδα από την αρχή.

Ο Λοχίας Κωστούλας, με τη απορία του, γιατί η κωλοφωτιά έχει το «φωσάκι» πίσω, ενώ πετά προς τα εμπρός, μου έφερνε τις πνοές των ανέμων από τη «ΖΩΗ ΕΝ ΤΑΦΩ» του Στρατή Μυριβήλη και οι «Ραβδιστάδες» του και οι «Μαζώχτρες» στην πρωινή αχλή της Μυτιλήνης, μακρινές σκιές, ρόδινες σκιές, με ιριδισμούς σε απόσταση και χρόνο, να παρουσιάζουν το φαινόμενο Ντόπλερ. Να μακραίνουν και να μικραίνουν, για τους «Προσκυνητάδες της Λαγνείας».

Μετά, Σοπενάουερ, Μπέρξον, Καντ, και ο τρομερός Νίτσε από τον μεγάλο μας Καζαντζάκη. Ανάστατη η ψυχή

μου...έτρεχα να κρυφτώ, χανόμουν. Ο Θεός είναι απόγονος και όχι πρόγονος του ανθρώπου, πέθανε ο Θεός και αιώνιος είναι ο θάνατός του, κήρυττε ο Νίτσε. Η Γέννηση της τραγωδίας, ο Λιώνιος Γυρισμός, ο Υπεράνθρωπος, η δεκάχρονη τρέλα του, το Μάτι του Θεού, και το ένα μάτι του Κοντούζωφ, που διέλυσε τον Κορσικανό μετά την μάχη του ποταμού Μπερεζίνα, μέσα στον Ρωσικό χειμώνα.

Και ο Άγιος Αντώνιος να είναι εκεί, δίπλα μου, με τη μεγάλη του εκκλησιά, που τότε μύριζε τρυγημένη κερήθρα, μοσχομύριζε αγνό αγιασμένο κερί, και σήμερα απορρυπαντικά.

Στις μαγιάτικες, δροσερές Κυριακές, η φωνή του Παπά-Θανάση Κοντόπουλου, δυνατή γλυκιά σε μινόρε, σε μάγευε, και το Τέμπο του Πέτρου Καζινάρη στο Χερουβικό, άφηνε με τις ανάσες του, να ξεχωρίζει η φωνή του Αρχιμανδρίτη Κύριλλου Σοφτά, «εν τάφω σωματικώς, εν Άδου δε μετά ψυχής ο Θεός, εν Παραδείσω δε μετά ληστού, και εν θρόνω υπήρχες Χριστέ μετά Πατρός και Πνεύματος πάντα πληρών ο απεριγραπτός...». Και πάλι ο Πέτρος Καζινάρης, μελωδικός, τέλειος γνώστης της Μουσικής Βυζαντινής Τέχνης, συνέχιζε το Χερουβικό όταν,

«Ως Ζωηφόρος, ως Παραδείσου ωραιότερος όντος, και Παστάδος πάσης Βασιλικής, αναδέδειχτε λαμπρότερος Χριστέ ο Τάφος σου» συμπλήρωνε από το βάθος του Ναού, ο αρχιμ. Κύριλλος Σοφτάς. Και το μυστήριο συνετελείτο. Νάτος ο Θεός μέσα από την Ελληνική Γλώσσα, την ικανή, την μοναδικά ικανή, που μπορεί να περνά από το ωραίο στο υπέροχο, με τις Δοτικές της και τις Κλητικές της...

Σαν ευχή, την ύστατη ώρα, στο μένω δεν μένω, στο φεύγω δεν φεύγω, στο ζω ή τελειώνω, λίγο πριν τη μοιραία κορύφωση του τέλους, στο μυαλό μου, στη σκέψη μου να μένουν οι Δοτικές:

*«Έδιψησε η ψυχή μου, ποσαπλώς σοι η σαρξ μου,
εν γη ερήμω και αβάρω, και ανύδρω...»*

Εφημερίδα Βέροια 28 - 8 - 2009

Κωνσταντίνα Δημ. Κασαμπαλή

ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΟΛΟΓΟΣ

Ιατρείο: Βασ. Σοφίας 75 Μαρούσι

(Πλησίον Ηλεκτρικού)

Τηλ : 210 8063311 κιν. 6932 091332

Σμυρλής Α. Μάριος

Χειρουργός - Οδοντίατρος

Πτυχιούχος Πανεπιστημίου Αθηνών

Ιπποκράτους 209,

τηλ.: 210 6424581 κιν.: 6927 686533

e-mail: asmirlis@yahoo.gr