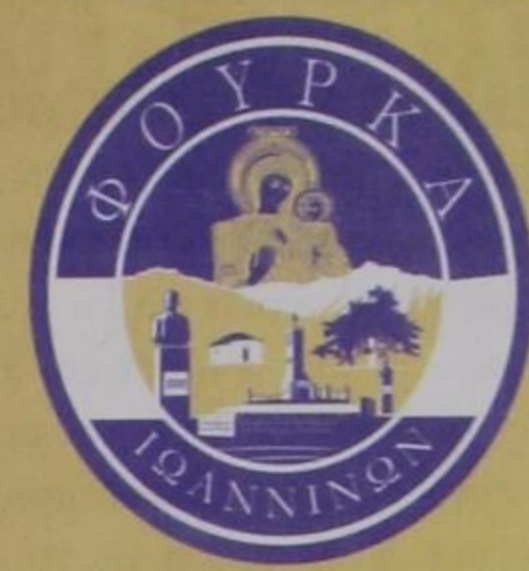




Η φωνή της Φούρκας



Περιοδική Έκδοση του ΠΟΛ/ΚΟΥ & ΕΞ/ΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΦΟΥΡΚΑΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ "ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΛΑΔΟΡΜΗ"

Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2006 - Αρ. φύλλου 88 - Τηλ.-Fax: 26510 33126, 26510 26730, www.fourka.gr, e-mail: fourka_ioa@yahoo.gr

Επιτακτική ανάγκη

η δημιουργία κλειστού χώρου

Τα τελευταία χρόνια πρέπει να δεχθούμε πως είναι περίοδος πολιτισμικής έκρηξης και ανάπτυξης, διαφορετικότητας και απαιτήσεων. Τακτικές θεατρικές παραστάσεις που φέρνουν στη Φούρκα μεγάλους ηθοποιούς, μουσικές βραδιές, αθλητικές εκδηλώσεις κι ό,τι άλλο θα φέρει το άμεσο μέλλον, προσφέρουν σε όλους εμάς πνευματική τροφή, διασκέδαση, ξεκούραση, απόδραση απ' το άγχος της καθημερινότητας, ουσιαστικά μηνύματα.

Όλα αυτά μας είναι χρήσιμα, πρέπει να τα προστατεύσουμε και να τα επαυξήσουμε. Με δεδομένη τη θέληση της τοπικής κοινωνίας για το μόνιμο χαρακτήρα των εκδηλώσεων αυτών, τη θετική στάση των

συνεργαζόμενων φορέων του χωριού για την πραγματοποίησή τους, αλλά και με οδηγό την εμπειρία από την φετινή απρόσμενη κακοκαιρία που ήταν ο πραγματικός πρωταγωνιστής στις δυο βραδιές (μουσική και θεατρική), κρίνουμε πως ήρθε πια το πλήρωμα του χρόνου, να αποκτήσει η Φούρκα κλειστό χώρο πολιτιστικών εκδηλώσεων και μάλιστα χωρίς καμία καθυστέρηση. Ακούστηκε από όλους σαν παράπονο, γιατί να χαθούν, λόγω της κακοκαιρίας, αυτές οι δυο - κατά τα άλλα - καταπληκτικές και πολλά υποσχόμενες βραδιές ή κι όσες άλλες ακόμη θα πραγματοποιηθούν...

Πρέπει, ως ένα από τα πρώτα σε προτεραιότητα

έργα της κοινοτικής αρχής, να είναι η εύρεση της καταλληλότερης λύσης και θέσης για την κατασκευή του χώρου των πολιτιστικών εκδηλώσεων.

Σήμερα μπορεί να μιλάμε μόνο για θεατρικές παραστάσεις, μουσικές βραδιές, κοινωνικές εκδηλώσεις. Αύριο όμως θα μπορούμε να μιλάμε και για συνέδρια που σε συνδυασμό με την αναγκαστικά επερχόμενη αύξηση των διαθέσιμων κλινών, θα τοποθετήσουν το χωριό τουριστικά εκεί που πρέπει να ανήκει. Δηλαδή, σε έναν από τους πρώτους προορισμούς ήπιας μορφής τουρισμού και αγροτουρισμού.

Το Δ.Σ.

Η επίσκεψη του κ. Χρήστου Φώλια στη Φούρκα



Σελ. 20

αξιόλογα
έργα προόδου
συντελούνται στο
χώρο των εκκλησι-
ών, αποκλειστικά από
συμπατριώτες μας Φουρ-
κιώτες που ανεβάζουν
την πολιτική στάση
του χωριού.

του γαλήνη τόνα

σελ. 13

θεατρική παράσταση

Ένα πλήθος που δίδαξε πολιτισμό...



Με μια πρωτοφανή κοσμοσυρροή - πάνω από 230 άτομα - και με τους καλύτερους οιωνούς, ξεκίνησε η παράσταση Πυρ, Γυνή και Θάλασσα, από τον θίασο του δικού μας πια Χριστόφορου Ζήκα. Η επιτυχία του έργου θεωρείτο δεδομένη, μια που την υπέγραφε η παρουσία ηθοποιών όπως η Καίτη Παπανίκα, Νέλη Γκίνη, Χριστόφορος και Παύλος Ζήκας, Λευτέρης Μελέτης, Σπύρος Ιωάννου, Αχιλλέας Μερμηνάς, Γιάννης Γλυμακόπουλος, Άντια Ολυμπίου, Λετίτσια Μουστάκη. Σκηνοθεσία - διασκευή: Θάνος Ζήκας.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΕΛ. 11

Αθλητικές εκδηλώσεις Σελ. 10

Είμαστε συντεταγμένη πολιτεία

Οι περισσότεροι από εμάς τους Φουρκιώτες, που δεν είμαστε μόνιμοι κάτοικοι του χωριού, πηγαίνουμε στη Φούρκα για να απολαύσουμε τις ομορφιές που μας προσφέρει, μέσα σε ένα περιβάλλον και καθεστώς ηρεμίας, σιγουριάς, σεβασμού και ασφάλειας.

Προσπαθούμε συγχρόνως να εμφυσήσουμε την αγάπη και τα αισθήματα που εμείς τρέφουμε για το χωριό, στα παιδιά μας και αυτά με τη σειρά, στα δικά τους παιδιά, ώστε να παραμείνει η Φούρκα για πάντα ζωντανή και γεμάτη απ' τον κόσμο της. Τα παραπάνω, πρέπει να αποτε-

λούν για όλους μας δικαίωμα και υποχρέωση μαζί.

Αν γυρίσουμε τη μνήμη μας λίγο πίσω στο κοντινό παρελθόν, δεν θα θυμηθεί κανείς μας αμούστακους νέους να περιφέρονται στο χωριό με μηχανάκια σαν να βρίσκονται σε αλάνες και δρόμους της πόλης και με οδηγικές συνήθειες που συναντάμε στα αστικά κέντρα. Την κατάσταση αυτή πρέπει άμεσα να την ελέγξει η τοπική κοινωνία και πρώτιστα η κάθε οικογένεια. Σημαντικό επίσης, είναι να αποδείξουμε στην πράξη, ότι διαθέτουμε τέτοιους μηχανισμούς ελέγχου.

Αλλιώς, είμαστε όλοι συνυπεύθυνοι όταν κλείνουμε τα μάτια μας σε αυτά τα φαινόμενα. Το κακό δεν αργεί να συμβεί και ενός κακού μύρια έπονται. Άλλωστε γινόμαστε καθημερινά δέκτες, μέσω των Μ.Μ.Ε., όλων των δυσάρεστων γεγονότων που συμβαίνουν δίπλα μας. Ας μην επιτρέψουμε να συμβούν και σε μας.

Όλοι μπορούμε και πρέπει να σταθούμε στο ύψος των ευθυνών μας κι ας στενοχωρήσουμε δικούς μας ανθρώπους. Με τον τρόπο αυτό θα προφυλάξουμε τους ίδιους αλλά και τους εαυτούς μας, σαν γονείς, από ανείπωτα κακά.

Στην ίδια μοίρα, για να μη πούμε σε χειρότερη, βρίσκονται και οι νεαροί, οι οποίοι άθελά τους, χωρίς να κατανοούν – και κυρίως χωρίς κάποιος να τους έχει επισημάνει – τους άπειρους και σοβαρότατους κινδύνους στους οποίους εμπλέκονται και μας εμπλέκουν. Οδηγούν από δίκυκλα, αγροτικά αυτοκίνητα έως και βαριά χωματουργικά μηχανήματα χωρίς τις απαραίτητες άδειες οδήγησης για την κάθε κατηγορία οχήματος, χωρίς καν να έχουν συμπληρώσει το ελάχιστο όριο ηλικίας και το κυριότερο, χωρίς να είναι ασφαλισμένοι. Είναι δε άξιο απορίας πώς και ποιοι τους επιτρέπουν να λειτουργούν με αυτό το σκεπτικό, καταργώντας με τη συμπεριφορά τους αυτή, κάθε συντεταγμένο που πρέπει να μας χαρακτηρίζει σαν άτομα, και σαν μικρή ή μεγαλύτερη κοινωνία (χωριό – κράτος). Αναρωτιόμαστε δε, σε περίπτωση – ο μη γένοιτο – που θα συμβεί κάποιο ατύχημα, αν θα αναλάβει ο κάθε υπεύθυνος τις ευθύνες του ή θα ρίχνει ο ένας το φταίξιμο στον άλλον;...

Είμαστε υποχρεωμένοι να γίνουμε αυστηροί, αλλά δίκαιοι, ώστε να θέσουμε όλους προ των ευθυνών μας κι όσο είναι ακόμη καιρός να διορθώσουμε ή να εξαλείψουμε εντελώς τέτοιες καταστάσεις. Σίγουρα τότε θα έχουμε ωφεληθεί όλοι.

Το Δ.Σ.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΥΠΗΡΕΤΗΣΗΣ ΠΟΛΙΤΩΝ ΚΟΙΝΟΤΗΤΑΣ ΦΟΥΡΚΑΣ

Δ/ση: 441 00 Φούρκα Τηλ.: 26550 24180,
Fax: 26550 29946, 26550 24946

ΥΠΕΥΘΥΝΕΣ ΚΕΠ: ΤΑΝΑ ΓΑΚΗ, ΓΕΩΡΓΙΑ ΔΗΜΑΚΗ

Αγαπητοί συγχωριανοί,

Η Κοινοτική αρχή σας ενημερώνει ότι μπορείτε στο Κέντρο Εξυπηρέτησης Πολιτών στη Φούρκα, να εξυπηρετηθείτε σχετικά με τις παρακάτω συναλλαγές με τις δημόσιες υπηρεσίες. Βασικός στόχος της υπηρεσίας αυτής είναι η όσο το δυνατόν ταχύτερη εξυπηρέτηση του πολίτη στις συναλλαγές του με τις δημόσιες υπηρεσίες, η αποφυγή άσκοπων μετακινήσεων, καθώς και η έγκυρη και υπεύθυνη πληροφόρηση για διοικητικές υποθέσεις και διάφορα άλλα θέματα.

Οι βασικές αρμοδιότητες του ΚΕΠ είναι οι εξής:

- Έκδοση φορολογικής ενημερότητας
- Παραλαβή φορολογικών δηλώσεων
- Παροχή πιστοποιητικού γέννησης
- Πιστοποιητικού στρατολογικής κατάστασης
- Αποσπάσματος ποινικού μητρώου
- Ληξιαρχικών πράξεων
- Πιστοποιητικών σπουδών ΑΕΙ, ΤΕΙ και σχολών εμπορικού ναυτικού
- Παράδοση ΦΕΚ
- Θεώρηση γνησίου υπογραφής
- Επικύρωση φωτοαντιγράφων, διοικητικών εγγράφων
- Χορήγηση βιβλιαρίου απορίας, οικονομικές ενισχύσεις, επιδόματα
- Επαγγελματικές άδειες ιατρικών και παραϊατρικών επαγγελμάτων κ.α.
- Χορήγηση ή επέκταση αδειών οδήγησης και αδειών κυκλοφορίας, αλλαγή ή αντικατάσταση πινακίδων, αλλαγή χρώματος κ.α.
- Έκδοση, ανανέωση και αντικατάσταση, διαβατηρίων
- Έκδοση επαγγελματικών αδειών
- Εγγραφή σε εκλογικούς καταλόγους ή μεταφορά εκλογικών δικαιωμάτων
- Κατάθεση αιτήσεων για συντάξεις
- Έκδοση βιβλιαρίων ασθενείας (οικογενειακά - ατομικά)
- Έκδοση συντάξεων ΟΓΑ - ΙΚΑ (σύντομα).

Για την Κοινότητα

Ο Πρόεδρος

Κώστας Μουτσιούλης

Ας γράψουμε όλοι...

Στην προσπάθειά μας για τη συνεχή βελτίωση της ποιότητας της εφημερίδας μας, στην πολυφωνία, πολυπλευρικότητα και ποικιλότητα της καθόλου όδους τους φίλους και συγχωριανούς να συμβάλουν στην προσπάθεια αυτή αρθρογραφώντας, καταθέτοντας έτσι τις θέσεις, προτάσεις κι ιδέες τους για την πρόοδο και ανάπτυξη της Φούρκας.

Επίσης, ό,τι άλλο θα επιθυμούσε ο καθένας που αφορά σε διηγήσεις, ιστορίες, ευτράπελα, θύμιση, παιδιές συνταγές, κ.τ.λ.

Αναμένουμε την άμεση ανταπόκρισή σας.

Το Δ.Σ.

Αποτελέσματα αιμοδοσίας

Πραγματοποιήθηκε στις 19 Αυγ. η καθιερωμένη ετήσια αιμοληψία στη Φούρκα. Φέτος, μια που η ημερομηνία δεν ήταν η καταλληλότερη, λόγω μαζικής αναχώρησης των επισκεπτών μετά το Δεκαπενταύγουστο, συγκεντρώθηκαν μόνο 10 φιάλες αίματος, ενώ πέρυσι ήταν πολύ περισσότερες. Στον τομέα αυτό πρέπει να υπάρξει μια γενικότερη κινητοποίηση, πρώτα εσωτερικά στον καθένα μας και τελικά στο κοινωνικό σύνολο.

Όταν γνωρίζουμε αρκετό καιρό πριν για την διενέργεια αιμοδοσίας, πρέπει να στεκόμαστε συνεπείς στις υποχρεώσεις μας στην τοπική κοινωνία του χωριού, αφού είμαστε αυτοί που πρώτοι ζητάμε το πολύτιμο αγαθό για τους δικούς μας ανθρώπους, ενώ εμείς δεν το δώσαμε ποτέ. Πιθανόν πρέπει να ισχύσει ο περιορισμός του δικαιώματος χρήσης των διαθέσιμων ποσοτήτων αίματος μόνο απ' τους αιμοδότες και το στενό τους οικογενειακό περιβάλλον. Με αυτόν τον τρόπο ίσως ευαισθητοποιηθούμε και έτσι σταθούμε στο ύψος των ευθυνών μας στην ύψιστη αυτή κοινωνική υποχρέωση. Άλλωστε, μπορεί κανείς να αποκλείσει την πιθανότητα να είναι ο επόμενος που θα χρειαστεί το αγαθό αυτό;

Του χρόνου λοιπόν να δώσουμε πρώτοι το καλό παράδειγμα.

Το Δ.Σ.

Η φωνή της Φούρκας

ΤΡΙΜΗΝΙΑΙΑ ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ
ΤΟΥ ΠΟΛ/ΚΟΥ & ΕΞ/ΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΦΟΥΡΚΑΣ
ΚΟΝΙΤΣΑΣ «ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΛΑΔΟΡΜΗ»

ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ:
ΔΙΟΙΚΗΤΙΚΟ ΣΥΜΒΟΥΛΙΟ ΠΟΛ/ΚΟΥ ΕΞ/ΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ
ΦΟΥΡΚΑΣ «ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΛΑΔΟΡΜΗ»

Εκδότης - Υπεύθυνος για το Νόμο

ΘΕΟΔΩΡΟΣ Ν. ΡΑΔΟΣ
Πρόεδρος
Νικολίδη & Α. Ακρίτα 7
Τ.Κ. 45445 Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 26730

ΝΙΚΟΣ Γ. ΕΞΑΡΧΟΥ
Γεν. Γραμματέας
Κομνηνών 25
Τ.Κ. 45445 Ιωάννινα
Τηλ. - Fax: 26510 33126

e-mail:fourka_ioa@yahoo.gr

Κάθε ενυπόγραφο κείμενο δεν εκφράζει
και υποχρεωτικά τις απόψεις της εφημερίδας

ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ - ΣΕΛΙΔΟΠΟΙΗΣΗ - ΕΚΤΥΠΩΣΗ
Π. ΜΠΟΥΡΗΣ - Π. ΣΤΡΑΤΟΣ Ο.Ε.
ΒΙ.Π.Ε. Ιωαννίνων

Τηλ.: 26510-68931-33, FAX 26510-68932,68934

Από το Δ.Σ.: παράκληση σε όσους μας στέλνουν τα
άρθρα τους με fax, να είναι γραμμένα με μαύρο στυλό.



ΥΠΕΝΘΥΜΙΣΗ - ΠΑΡΑΚΛΗΣΗ

Όσοι φίλοι και συγχωριανοί θέλουν να δημοσιεύσουν κείμενα στη "ΦΩΝΗ", να μας τα στέλνουν ευαγάθως (για αποφυγή λαθών) το αργότερο στις ακόλουθες ημερομηνίες:

1) Για ΙΑΝΟΥΑΡΙΟ - ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟ - ΜΑΡΤΙΟ: ως τις 15 Μαρτίου.
3) Για ΙΟΥΛΙΟ - ΑΥΓΟΥΣΤΟ - ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟ: ως τις 15 Σεπτεμβρίου.

2) Για ΑΠΡΙΛΙΟ - ΜΑΪΟ - ΙΟΥΝΙΟ: ως τις 15 Ιουνίου.
4) Για ΟΚΤΩΒΡΙΟ - ΝΟΕΜΒΡΙΟ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟ: ως τις 15 Δεκεμβρίου.

Το Δ.Σ.

Τουριστική κίνηση στη Φούρκα

Αυξημένη φέτος η κίνηση στο χωριό μας. Τα σπίτια άνοιξαν και πολλοί συγχωριανοί μας και φίλοι τους προτίμησαν να περάσουν την καλοκαιρινή τους άδεια στη Φούρκα – άλλος περισσότερες μέρες, άλλος λιγότερες – για να ξεκουραστούν, να διασκεδάσουν, να ανταμώσουν φίλους και συγγενείς. Και το πιο σημαντικό: πολύ νεολαία. Στη παιδική χαρά απ' το πρωί ως το βράδυ αντηχούσαν τα γέλια και οι χαρές των μικρών παιδιών ενώ τα «μεγάλα» παιδιά έκαναν αισθητή την παρουσία τους κάθε βράδυ.

Η αυξημένη φετινή κίνηση – όσο μας χαροποίησε όλους – ανέδειξε όμως τα προβλήματα και τις ελλείψεις του χωριού.

Η μεγάλη προσέλευση επισκεπτών δημιούργησε ένα πρωτοφανές – για τα δεδομένα της Φούρκας – κυκλοφοριακό πρόβλημα. Πολλά τα μηχανάκια στο χωριό και δυστυχώς είδαμε νεαρούς οδηγούς να κυκλοφορούν μέσα στη Φούρκα με εμφανή την έλλειψη κυκλοφοριακής αγωγής με αποτέλεσμα πολλοί να φοβούνται για την ασφάλεια κυρίως των παιδιών τους που κυκλοφορούσαν αμέριμνα στο χωριό. Όπως επίσης, πολλά ήταν τα αυτοκίνητα που περνούσαν καθημερινά από την πλατεία καθώς πολλοί συγχωριανοί συνδύασαν την διαμονή τους στη Φούρκα με εκδρομές προς την Σαμαρίνα, την Αγία Παρασκευή κλπ.

Κυρίως όμως έγινε αισθητή η παρουσία πολυάριθμων σταθμευμένων αυτοκινήτων στην πλατεία, πίσω από την εκκλησία, στους δρόμους και όπου αλλού μπορούσαν με αποτέλεσμα να διαταράσσεται και η ησυχία των κατοίκων και η φυσική ομορφιά και αρμονία του χωριού. Μήπως ήρθε η ώρα να σκεφτούμε την δημιουργία ενός χώρου στάθμευσης έξω από



το χωριό όπως έχει γίνει σε τόσα άλλα χωριά;

Με τόσους επισκέπτες, φάνηκαν για άλλη μια χρονιά οι δύο κυριότερες – πλέον – ελλείψεις της Φούρκας: τα ενοικιαζόμενα δωμάτια και η προσφορά φαγητού.

Η αρχή έγινε πριν από πολλά χρόνια με τον κοινοτικό ξενώνα και τα τέσσερα δωμάτια που διαθέτει. Από τότε όμως ως σήμερα, οι εξελίξεις μας έχουν προσπεράσει και η ζήτηση πια ξεπερνά την προσφορά. Πόσοι φίλοι του χωριού αλλά και Φουρκιώτες που έχουν την ατυχία να μην έχουν δικό τους σπίτι στο χωριό θέλουν να περάσουν κάποιες μέρες στη Φούρκα αλλά τα τέσσερα δωμάτια του κοινοτικού ξενώνα είναι πλήρη; Αν δεν δημιουργηθεί η κατάλληλη ξενοδοχειακή υποδομή – είτε με ξενώνα, με ενοικιαζόμενα δωμάτια είτε με ενοικιαζόμενα σπίτια – σίγουρα θα χάσουμε το τρένο της ανάπτυξης του τουρισμού. Και οι ευκαιρίες μέσω χρηματοδότησης ήταν και είναι πολλές...

Και τα παραπάνω πρέπει να

συνδυαστούν με την παροχή πρωινού, μεσημεριανού, βραδινού. Όχι μόνο κοντοσούβλι, αλλά και φαγητά της ώρας, μαγειρευτά, παραδοσιακά προϊόντα, γλυκά κλπ. Και όλα αυτά να προσφερθούν με μια επαγγελματική εξυπηρέτηση η οποία θα κερδίσει τον επισκέπτη, τον τουρίστα και θα τον κάνει να ξαναέρθει και να φέρει κι άλλους φίλους.

Όσο περνούν τα χρόνια χωρίς να γίνεται τίποτα, τα προβλήματα θα γίνονται οξύτερα καθώς όλα δείχνουν ότι η Φούρκα θα αποκτήσει όλες εκείνες τις προϋποθέσεις για να βρεθεί ψηλά στις προτιμήσεις των τουριστών.

Πολλοί συγχωριανοί είχαν την ευκαιρία να διαπιστώσουν ιδίως όμματα ότι η διάνοιξη του δρόμου Φούρκα-Σαμαρίνα προχωρά με γρήγορους ρυθμούς. Σε ένα δύο χρόνια θα έχουμε ένα καινούργιο ασφαλτοστρωμένο δρόμο που θα εξασφαλίζει γρήγορη και άνετη πρόσβαση χειμώνα-καλοκαίρι στη Σαμαρίνα. Εξάλλου, από αξιόπιστες πηγές φημολογείται ότι οι Σαμαρινιώτες σκέφτονται σοβα-

ρά και προωθούν την κατασκευή λίντ από την Σαμαρίνα ως την Βασιλίτσα, πράγμα που σημαίνει ότι η Φούρκα θα είναι το πλησιέστερο χωριό στη Βασιλίτσα μετά την Σμίξη.

Ταυτόχρονα, πραγματοποιείται αυτή την εποχή η βελτίωση του δρόμου Φούρκα - Μοναστήρι(-Ζουζουλη), μια παλιά επιθυμία των Φουρκιωτών. Όταν ολοκληρωθεί, η διέλευση προς το Μοναστήρι θα είναι άνετη – και επομένως ανοίγεται ο δρόμος για την ουσιαστική ανάδειξη του και την ανάπτυξη θρησκευτικού τουρισμού – και παράλληλα θα έχουμε διέξοδο στην επαρχιακή οδό Κόνιτσας - Επταχωρίου.

Όλα δείχνουν, λοιπόν, ότι σε λίγα χρόνια η Φούρκα θα έχει όλα τα φόντα να καταστεί συγκοινωνιακός κόμβος. Στο χέρι όλων μας – κοινοτική αρχή, σύλλογοι και κυρίως ιδιωτική πρωτοβουλία – είναι να αξιοποιήσουμε τις μοναδικές ευκαιρίες που μας δίνονται και το χωριό να πάρει την ανάπτυξη που του αξίζει και όλοι επιθυμούμε.



Με την ευκαιρία της έναρξης της κυνηγετικής περιόδου εγχόμεστε σε όλους τους φίλους κυνηγούς καλά θηράματα με σεβασμό στο περιβάλλον



ΤΟ ΤΕΛΕΥΤΑΙΟ ΑΝΤΙΟ ΣΤΗΝ ΑΞΙΑΓΑΠΗΤΗ ΚΑΙ ΛΑΤΡΕΥΤΗ ΜΑΣ ΑΓΟΡΩ ΤΟΝΑ

Πριν 40 ημέρες σε ηλικία 80 ετών έκλεισε για πάντα τα μάτια της σε ένα ύπνο γαλήνης και πραότητας στην αγκαλιά του μονακριβου και λατρευτού της γιου, Γιώργου. Μέχρι την τελευταία της πνοή έτυχε ανεπανάληπτης συμπαράστασης και στοργής από τον αξιαγάπητο γιο της, με όλες τις ανέσεις. Κηδεύτηκε στο χωριό στον Άγιο Αθανάσιο με τη συμπαράσταση συγγενών και φίλων διότι έχαιρε μεγάλης αγάπης και εκτιμήσεως.

Η αξιαγάπητη και λατρευτή μας Αγόρω, σύζυγος του μακαρίτη θείου μας Δημητρίου Τόνα, προσέφερε στη ζωή της αφοσίωση και ψυχικό κάλλος στην οικογένειά

της και ιδιαίτερα στο γιο της Γιώργο επί 38 χρόνια. Το πλήγμα που υπέστη σήμερα ο γιος της είναι σκληρό και ανεπανάληπτο, γι' αυτό και συμπαραστεκόμαστε στον απέραντο πόνο, διότι είναι αίμα της οικογένειας Τόνα. Γιωργάκη μας γλυκέ ο Θεός να αναπαύσει την ψυχή της, διότι ήταν υπέροχη σε συναισθήματα και να ρίξει βάλαμο παρηγοριάς στη θλίψη σου που πίνεις σήμερα το πικρό ποτήρι του χωρισμού. Ο χαμός της πίκρανε και έπληξε συγγενείς, φίλους και συγχωριανούς, οι οποίοι την αγάπησαν πραγματικά, γι' αυτό κατασυγκινημένοι τη συνόδευσαν στην τελευταία της κατοικία.

Αξιαγάπητη και αξέχαστη Αγόρω, στο τελευταίο σου αυτό ταξίδι του χωρισμού έχεις συντροφιά τον απέραντο πόνο μας. Σου υποσχόμαστε ότι θα κρατήσουμε αιώνια την ανάμνηση από το έντονο πέρασμα σου στο μάταιο τούτο κόσμο, ραίνοντας το νεοσκαμμένο σου τάφο με τα καυτά δάκρυά μας.

Καλό σου ταξίδι και Αιωνία σου η μνήμη γλυκιά μας Αγόρω.
Οικογ. Αλκη Τόνα

Από λάθος μας το άρθρο αυτό δε μπήκε στο προηγούμενο φύλλο (87). Ζητούμε συγγνώμη.

Το Δ.Σ.

Κωνσταντίνια Βακοφτσή Σιώμου



Θα ήθελα να συγχαρώ τον Γιώργο Σιώμο του Κων/νου, τον γιο μου, με πόνο στην καρδιά, για την επιτυχία του να περάσει στο Μόναχο με υποτροφία στην Κοινωνιολογία και Θεολογική Σχολή, και που διανύει το τέταρτο έτος για καθηγήτριας Βυζαντινής Μουσικής στην Αθήνα. Του ευχόμαστε εγώ και ο αδελφός του με όλη μας την καρδιά πάντα επιτυχίες να έχει στην ζωή του.

Και χαίρομαι και καμαρώνω ιδιαίτερος,

με δάκρυα στα μάτια, γιατί τα παιδιά του γίνονται αντάξια του πατέρα τους. Και με την ευκαιρία αυτήν θα ήθελα να γράψω πως έγινε το Μνημόσυνο του Κων/νου Σιώμου στις 19 Αυγούστου για τα τρία χρόνια, που χάθηκε έτσι ξαφνικά εκείνο το καταραμένο βράδυ και χωρίς λόγο χωρίς τίποτα μου πήρε ο θεός τον άνδρα μου.

Θα ήθελα επίσης να ευχαριστήσω τον Θείο Βασίλη Σιώμο και την Θεία ιδιαίτερα, που μου φέρθηκαν μπορώ να πω καλύτερα και από τους γονείς μου. Και όλους τους Θείους και Θείες που ο καθένας με τον τρόπο του μας δώσανε χέρι συμπαράστασης. Δεν ζητήσαμε ελεημοσύνη, αγάπη ζητήσαμε και όσο για μερικούς τους λυπάμαι. Ο Θεός όμως δεν μας εγκατέλειψε και εμένα και τα παιδιά μου και αυτό μου δίνει περισσότερη δύναμη για να παλέψω στην ζωή.

Μόνο μίσος και κακία είδαμε από μερικούς. Η ζωή ήταν πολλή σκληρή για εμένα, αλλά έγινε και ο δάσκαλός μου. Μου έδωσε πολλά μαθήματα και όπως θα έλεγε και ο άνδρας μου « Εκεί που φτύνω δεν γυρνάω να γλείψω ». Υπάρχει Θεός και κρίνει.

Δεν πέθανες, είσαι παντού
Και είσαι μέσα σ' όλα
Στων ρόδων το ξεφύλλισμα
Στο στεναγμό του αγέρα
Στα νέφη που χρυσίζουσε
Σαν πάει να σβήσει η μέρα
Κι ως και τις νύχτες
Δίπλα μου σε νιώθω ξαπλωμένο.

Έφυγες τόσο ξαφνικά
Κι είναι ο καημός μεγάλος
Εμείς που σε πονούσαμε
Το νιώθουμε, όχι άλλος

Ένας χρόνος πέρασε από τότε που έφυγες από κοντά μας αγαπημένε μας, τόσο ξαφνικά, τόσο αναπάντεχα.

Ένας χρόνος κενός γεμάτος πόνο και δάκρυα. Δεν μπορούμε να το πιστέψουμε ότι έφυγες για πάντα, ότι δεν θα σε ξαναδούμε πια. Σε περιμένω να 'ρθεις Νίκο μου να ανοίξεις την πόρτα και να σε δω με τη γαλήνια μορφή σου και το χαμόγελο, να ομορφύνεις το σπίτι μας και τη ζωή μας.

Σε κλαίει ο Γιάννης σου, ορφάνεψα μάνα, μου λέει. Σε κλαίει νύχτα μέρα η γυναίκα σου, αβάσταχτος ο πόνος μου. Ήσουν καλός σύζυγος, καλός νοικοκύρης, στοργικός πατέρας, γι' αυτό ο χαμός σου μας άφησε πληγή μεγάλη. Η μόνη μου παρηγοριά είναι ότι εκεί που πήγες θα είσαι καλά γιατί ήσουν καλός άνθρωπος και καλός Χριστιανός. Παρακαλώ το Θεό να σε έχει σε καλή μεριά. Αιωνία σου η μνήμη αγαπημένε μου και ας είναι ελαφρύ το χόμα της Καστάνιανης που σε σκεπάζει.

25 Ιουνίου 2006

Η γυναίκα σου

Αριάδνη Ν. Μαργαρίτη

Αισθάνομαι

την ανάγκη να ευχαριστήσω όλους αυτούς που τίμησαν τη μνήμη σου με τις με τις προσφορές τους, το σύλλογο Φουρκιωτών Ιωαννίνων, ζεύγος Κανιστρά, (Ευδοξία και Τάσο), την κυρία Καίτη Τέντα Βασιλειάδη και τον κο Φρίξο, την Μαλαματή και Γιάννη Κίττη, την Ελπινίκη Νικολοπούλου Μακρή και γενικά όλους αυτούς, που έδειξαν την αγάπη τους για το άτομό σου.

Η ΓΥΝΑΙΚΑ ΣΟΥ
ΑΡΙΑΔΝΗ ΜΑΡΓΑΡΙΤΗ

Ο ΑΕΙΜΝΗΣΤΟΣ ΘΕΟΔΩΡΟΣ ΚΩΝ. ΤΕΝΤΑΣ ΓΝΗΣΙΟ ΤΕΚΝΟ ΚΑΙ ΚΑΜΑΡΙ ΤΗΣ ΦΟΥΡΚΑΣ

Του κ. Αλκη Τόνα

Ένας σταυραετός με διάπλατα ανοιγμένα τα φτερά του έζησε τη ζωή του έντονα στην πατρογονική γη του χωριού μας με Θρησκευτική ευλάβεια. Ήταν ο διακεκριμένος παθολόγος γιατρός των Αθη-

Δωρεά εις μνήμην

Με τη συμπλήρωση ενός έτους, από του θανάτου του λατρευτού μας συζύγου και πατέρα: Κωνσταντίνου Ι. Τέντα, διαθέσαμε τριακόσια ευρώ (300), για τις ανάγκες της εκκλησίας του Αγίου Αθανασίου Φούρκας. Η σύζυγος: Ελένη Κ. Τέντα και τα παιδιά Ζωίτσα - Παύλος και Αικατερίνη.

νών αείμνηστος Θεόδωρος Κων. Τέντας. Γέννημα και λάτρης του χωριού μας, δεμένος με τις παραδόσεις του και με άφθαστα ψυχικά χαρίσματα, θα είναι για όλους μας παράδειγμα προς μίμηση. Ο αξιόλογος αυτός συμπατριώτης μας περνούσε σχεδόν όλα τα καλοκαίρια στο χωριό και απολάμβανε την ωραιότητα της φύσεως του χωριού μαζί με τις παιδικές του αναμνήσεις. Ήταν φίλος μου διότι ταιριάζαμε πολύ στα ψυχικά σκιρτήματα που είχαμε, τα ίδια για το χωριό. Όταν ερχόταν στο χωριό περνούσε, τον χρόνο του στις βουνοκορφές από όπου αγνάντευε σε εκατοντάδες χιλιόμετρα τα βουνά της Καστοριάς, της Δυτικής Μακεδονίας (Πενταλόφου), των Γρεβενών, του Σμόλικα, και της Βορείου Ηπείρου. Δημιούργησε μια θαυμάσια οι-

κογένεια γαλουχημένη με αρχές προς τις παραδόσεις της μεγάλης οικογένειας του Κων. Τέντα -πατέρα του-.

Σήμερα τα λείψανά του, από αγάπη προς την πατρογονική γη και σύμφωνα με την επιθυμία του, βρίσκονται στο Νεκροταφείο του Αγίου Αθανασίου του χωριού μαζί με εκείνα των προγόνων και του γιου του Κώστα, Καθηγητή της Ιατρικής, ο οποίος ζήτησε εν ζωή την ανακομιδή του στο χωριό. Όλοι τους μαζί, ο πατέρας Κων/νος (Κώτας), η αρχόντισσα γυναίκα του Δέσπω, και τα παιδιά τους Γιάννης, Γεώργιος, Ανδρέας, Νίκος, Θεόδωρος και ο γιος του Κώστα, καθώς και οι λοιποί της οικογένειας Τέντα κοιμούνται με πραότητα τον ύπνο του δικαίου σε ουράνια αρμονική συνύπαρξη στο νεκροταφείο του χωριού.

Ευλογημένη οικογένεια...!

Αξιαγάπητη και λαμπερή Καίτη, θυγατέρα του κορυφαίου πατέρα σου Θεόδωρου Τέντα, αξιόλογη και αντάξια σύζυγος του Φρίξου Βασιλειάδη, διακεκριμένου δικηγόρου των Αθηνών, πεθερά του δυναμικού πολιτικού με πολιτική συνέπεια, Υπουργού Θεοδ. Κασίμη, να είσαι περήφανη για τον πατέρα σου. Σε γνώρισα για πρώτη φορά στη ζωή μου για πέντε λεπτά όταν περάσατε το καλοκαίρι μπροστά από το σπίτι μου στο χωριό, όταν επιστρέφατε από το Νεκροταφείο όπου είχατε πάει για θλιβερό καθήκον να προσκυνήσετε τα λείψανα των νεκρών της αξιόλογης οικογένειας σας. Θερμά συγχαρητήρια για την ψυχική σας ωραιότητα. Μου αφήσατε άριστες εντυπώσεις.

ΕΚΘΕΣΗ ΤΑΠΗΤΩΝ - ΚΟΥΡΤΙΝΩΝ & ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ
ΜΕΚΚΑ
Ε. ΔΟΥΒΑΝΑ
Π. ΜΕΛΑ 12 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΤΗΛ.: 26510-20478

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ "ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ"
ΚΑ' Φεβρουαρίου 15 (Τζαμί Καλούτσιανης) Ιωάννινα
☎ 26510 74124



ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΝΩΣΙΣ ΑΝΩΝΥΜΟΣ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ
ΤΣΙΑΣΤΑΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ
Ν. Ζέρβα 2, Ιωάννινα
Τηλ.: 26510-77.502, 64.100, Fax: 70.926, Κω.: 6972-055733

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΡΑΔΟΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Πτυχιούχος MEDIZINISCHE HOCHSCHULE ANNOBERO GERMANIAS
28ης Οκτωβρίου 19, Εύσομος 56224
Τηλ.: 2310 776056, κιν.: 6942 702705

ΚΗΤΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΗΣ
Κιν.: 6945 896334

Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΓΑΜΟΣ

- Παντρεύτηκε η Δέσποινα Κ. Καραγιάννη με τον εκλεκτό της καρδιάς της Νικόλαο Ανδρονίκου στις 17 - 9 - 2006 στο Άργος Ορεστικό.
- Ο Αχιλλέας Θ. Γιώτας παντρεύτηκε στις 4 / 9 / 2006 την εκλεκτή της καρδιάς του Μαρία Λιάκου.
- Ο Νικόλαος Δημ. Στύλος, παντρεύτηκε την αγαπημένη του Σμαράγδα Πασχαλάκη, την Παρασκευή 15 Σεπτ. '06 και ώρα 20.00, στον Ιερό Ναό Γρηγορίου Παλαμά (Μητρόπολη Θεσ/νίκης).
"Να είστε ευτυχισμένοι παιδιά"...



ΘΑΝΑΤΟΙ

- Πέθανε και κηδεύτηκε στην Αθήνα ο Γεώργιος Τσούτσας (76 ετών).
Τα συλλυπητήριά μας στην οικογένειά του.
Πέθανε και κηδεύτηκε στις 13/9/2006 στο Δαμάσι Τυρνάβου ο Ιωάννης Ρέππας

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Ετήσιο μνημόσυνο της Δέσποινας Βλιώρα την 19 / 8 / 2006 στη Φούρκα.
- Ετήσιο μνημόσυνο της Αλεξάνδρας Μέγα την 27 / 8 / 2006 στα Γιάννενα.
- Ετήσιο μνημόσυνο της Ελένης Μπούσιου την 20 / 8 / 2006 στη Φούρκα.
- Την Κυριακή 17 Σεπτ. 2006, τελέστηκε στη Φούρκα, το ετήσιο μνημόσυνο του Γεωργίου Δημάκη.
- Την Κυριακή 24 / 9 / 06, τελέστηκε στη Φούρκα, το εξάμηνο μνημόσυνο της Αγόρω Στόνα.

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ



- Το ζεύγος Χρήστος και Αρετή Βλιώρα απέκτησε αγόρι.
- Το ζεύγος Δημητρίου και Σοφίας Ράδου απέκτησε αγόρι.
- Ο Γιώργος και η Όλγα Στύλλου απέκτησαν αγόρι.
"Να σας ζήσουν"...

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ

- Το ζεύγος Όλγας και Βασιλή Καραμήτρου βάπτισαν το κοριτσάκι τους στους Αγ. Αναργύρους Καστοριάς στις 24 - 9 - 06. Και το όνομα αυτής Ελένη.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ «ΓΙΑ ΤΗ ΦΩΝΗ»

- Μαίρη Γκαγκούτση - Σταγκίκα (Αθήνα) 20€
- Αριάδνη Μαργαρίτη (Αθήνα) 30€
- Αντώνης Αντωνιάδης (Αμερική) 20\$
- Τσούτσας Δημήτριος (Δελβινάκι) 10€
- Σουφλήρης Κώστας (Χαλκίδα) 20€
- Ράδος Θ. Θωμάς (Ιωάννινα) 20€
- Μαριάθη Φέλη - Δημητριάδη (Νιου Τζέρσεϊ) 100\$
- Άρης Φέλης (Worcester) 100\$
- Οικ. Νικολάου Δ. Ζιώζη (Αμερική) 150\$
- Γεώργιος Ρούσης (Τσοτύλι) 10€
- Ειρήνη Σταγκίκα - Καραβίδα (Ιωάννινα) 20€
- Γιώτας Γ. Νίκος (Αθήνα) 20€
- Παρασκευή Τσούτσα (Δελβινάκι) 20€
- Μενέλαος Τόντης (Θεσ/νίκη) 20€
- Σωτήρης Τόντης (Θεσ/νίκη) 20€
- Αλέκος Τόντης (Θεσ/νίκη) 10€
- Αριστέα Τόντη (Θεσ/νίκη) 10€
- Ανδρέας Καραγιάννης (Προφήτης Ηλίας) 20€
- Αθηνά Γάκη (Αθήνα) 20€
- Φλώρος Κων/νος (Βέροια) 30€
- Βελέκης Γ. Δημήτριος (Κορωπί) 20€
- Πατσιαούρας Αστέριος (Τύρναβος) 20€
- Τόντη Γεωργία (Θεσ/νίκη) 20€
- ALESSANDRO PALMIERI - TONTH (ΙΤΑΛΙΑ) 10€
- Βελέκης Νικόλαος (Θεσ/νίκη) 20€
- Μαραμής Γεώργιος (Λάρισα) 30€
- Ανώνυμος 50€
- Βαγενά - Βλιώρα Ιφιγένεια (Κόνιτσα) 20€
- Δούκας Κων/νος (Δαμασούλι Τυρνάβου) 20€
- Σιώμος Παναγιώτης (Άργος Ορεστικό) 10€
- Ανώνυμος 20€
- Δημάκης Γ. Αθανάσιος (Άσπρα Σπίτια) 30€
- Σιώμος Θ. Χρήστος (Γερμανία) 20€
- Εις μνήμη Ελένης Κίτση προσφορά για την εφημερίδα από Μαλαματή Κίτση 10€
- Κυζιρίδου - Αθανασίου Δέσποινα 50€
- Σιάκκος Κώστας (Ασπροκλήσι) 20€
- Γιάννος Μιλτιάδης (Ελασσώνα) 20€
- Μόκκας Δημήτριος (Σκυδρα) 20€
- Σιώμος Δήμος (Γερμανία) 50€
- Εξάρχου Γ. Χρήστος (Αθήνα) 20€
- Ελπινίκη Νικολοπούλου - Μακρή (Αθήνα) 15€
- Καραγιάννης Κώστας (Μανιάκι Καστοριάς) 20€
- Γκουγκουλέτσος Κώστας (Λάρισα) 15€
- Βλιώρας Λεωνίδας (Λάρισα) 30€
- Ανδρονίκου Νικόλαος - Καραγιάννη Δέσποινα (Καστοριά) 30€
- Μιχάλης & Εμορφία Ταμπούρα (Ιωάννινα) 20€
- Ράδος Θ. Νικόλαος (Φούρκα) 20€
- Στύλος Δημήτριος (Θεσ/νίκη) 20€
- Σιώμος Βασίλειος (Γερμανία) 20€
- Δημήτριος Δημάκης (Μανιάκι Καστοριάς) 20€
- Δημήτριος Δημ. Τσούτσας (Ελασσώνα) 20€
- Βλιώρας Α. Παναγιώτης (Τύρναβος) 20€
- Αριστοτέλης Σταγκίτας (Ιωάννινα) 25€
- Τζένη Σταγκίκα (Ιωάννινα) 25€
- Ράδος Θ. Θεόδωρος (Ιωάννινα) 20€
- Ράδος Θ. Γεώργιος (Θεσ/νίκη) 20€
- Μόκα Κλεάνθη (Αθήνα) 20€
- Μόκας Θανάσης (Αθήνα) 10€
- Αγορίτσα Κουτίνα - Σιώμου (Φαλάνα) 15€
- Μακρής Κ. Ιωάννης (Κιλκίς) 20€
- Χρυσούλα Ντούρου - Μόκα (Αθήνα) 15€
- Δημήτριος Ντούρος (Θεσ/νίκη) 5€
- Γεωργίτση Αναστασία (Γρεβενά) 10€
- Λέκκας Θωμάς (Αμερική) 20\$
- Μαλαματή Ι. Κίτση (Αμερική) 10€
- Δημήτριος Κ. Μπούσιος (Τύρναβος) 10€
- Μαυρίδης Ευστάθιος (Θεσ/νίκη) 20€
- Οικονόμου Θεοφάνης (Αθήνα) 5€
- Οικονόμου Ελευθέριος (Αθήνα) 5€
- Φούρκας Αριστοτέλης (Παραμυθιά) 20€
- Σιώζιος Π. Νικόλαος (Ιωάννινα) 20€
- Κίτσης Κ. Νικόλαος (Βέροια) 20€
- Μαλαματή Ηλία - Τόντη (Γρεβενά) 15€
- Ευδοξία Τζημοράγκα - Κανιστρά (Γρεβενά) 20€
- Χρήστος Εξάρχου (Θεσ/νίκη) 20€
- Ευαγγελία Κεχαγιά - Εξάρχου (Γιαννιτσά) 30€
- Γεώργιος Ν. Γιώτας (Αθήνα) 20€
- Αχιλλέας Ν. Γιώτας (Αθήνα) 20€
- Οικονομίδης Κώστας (Επισκοπή - Ναούσης) 30€
- Τσαζ Δημήτριος (Λάρισα) 10€
- Βλιώρα Α. Ρωζάνη (Αθήνα) 10€

Το ζεύγος Τόνη και Άννα Botesho απέκτησε κοριτσάκι στις 17-8-2006. Οι παπούδες της Αντώνης και Αγγελική της ευκόμαστε να ζήσει πολλή - πολλή χρόνια, χαρούμενη κι ευτυχισμένη και να την καμαρώσουμε νυφούλα.

Δωρεά εις μνήμην
Με την συμπλήρωση ενός έτους, από τον θάνατο του λατρευτού μας συζύγου και πατέρα: Κωνσταντίνου Ι. Τέντα, διαθέσαμε τριακόσια ευρώ (300), για τις ανάγκες της εκκλησίας του Αγίου Αθανασίου Φούρκας.
Η σύζυγος: Ελένη Κ. Τέντα και τα παιδιά Ζωίτσα - Παύλος και Αικατερίνη.

Δωρεά εις μνήμην
Στην μνήμη της Αγόρω Δ. Τόνα, ανώνυμη κυρία δέθεσε πενήντα ευρώ, για τις ανάγκες της εκκλησίας του Αγίου Νικολάου Φούρκας.

Φέτος στις 13 Οκτωβρίου ο αγαπητός μας συγχωριανός Δημήτριος Βελέκης γιορτάζει τα 100στά του γενέθλια.
Του ευκόμαστε ολόψυχα να τα χιλιάσει όπως επίσης και σε όλους να ακουλουθήσουμε τα βήματά του.

ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ
Η οικογένειά μου και εγώ προσωπικά, ευχαριστούμε θερμά όλους για το ενδιαφέρον που δείχνανε στην πρόσφατη περιπέτεια της υγείας μου.
Χρήστος Ν. Φράγκος

Συγγνώμη...
... Ζητάμε από τον κ. Σεραφείμ Φράγκο, ο οποίος ενώ προσέφερε 50 ευρώ για τη «Φωνή», δεν το δημοσιούσαμε στο προηγούμενο φύλλο.
Από τη Ζωίτσα Κ. Καραγιάννη που προσέφερε 10 ευρώ, καθώς επίσης και από τον κ. Ευριπίδη Σ. Ζωγράφου που αντί για 50 ευρώ γράψαμε 20 ευρώ.

ΠΡΟΣΦΟΡΕΣ
- Η **Αριάδνη Μαργαρίτη - Πάπαρη** προσφέρει 100€ για τον Άη - Θανάση, στη μνήμη του συζύγου της Νίκου Μαργαρίτη καθώς και 50€ στη μνήμη των γονέων της και της αδελφής της Ευδοκίας.
- Η **Ελπινίκη Πάπαρη**, προσφέρει 50€ για τον Άη - Θανάση, στη μνήμη των θανόντων γονέων, συζύγου και της αδελφής της Ευδοκίας.
- Ο **Ανδρέας Καραγιάννης** (Προφήτης Ηλίας) προσφέρει στην μνήμη των γονέων του Νικολάου και Γλυκερίας και της συζύγου του Αικατερίνης Καραγιάννη:
- 50€ για τον Άγιο Νικόλαο
- 50€ για το Μοναστήρι
- 25€ για τον Άγιο Αθανάσιο
- 25€ για τον Προφήτη Ηλία
- Η **Κωνσταντίνα Κ. Σιώμου** εις μνήμη του συζύγου της Κων/νου Γ. Σιώμου προσφέρει 100€ για το Μοναστήρι.
- **Τα ανήψια** Ιωάννης Γ. Καραγιάννης, Δημήτριος Ι. Γκριμότσης, Θεόδωρος Ν. Ράδος, Θεόδωρος Θ. Ράδος, Ουρανία Μπούσιου - Ράδου, Δημήτριος Ν. Ράδος, Σοφία Σιώμου - Ράδου, Γεώργιος Θ. Ράδος, Κυριακή Φοροτζίδου - Ράδου προσφέρουν εις μνήμη της πολλαγαπημένης θείας τους Αγόρω Δ. Τόνα 360€ για το Σύλλογο.
- Η **Τζένη** και ο **Αριστοτέλης Ν. Σταγκίκας**, προσφέρουν στη μνήμη του Νικολάου Α. Σταγκίκα 500€ για το Μοναστήρι.

ΔΩΡΕΕΣ ΓΙΑ ΤΙΣ ΕΚΚΛΗΣΙΕΣ ΤΟΥ ΧΩΡΙΟΥ

1. Κίτση Σωτηρία	50,00	ευρώ	για Άγιο Αθανάσιο
2. Ανιψίδια Αγόρω Στόνα	300,00	« « « «	« « « «
3. Οικ. Κων. Ξεριά	550,00	« « « «	« « « «
σε μνήμη της αδερφής του Καίτης			
4. Κωνσταντίνος Γιάννος	50,00	«	για Άγιο Αθανάσιο
5. Ανώνυμος	50,00	« « « «	« « « «
6. Σταγκίκα - Γκουγκούτση	30,00	« « « «	« « « «
Μαίρη			
7. Θεμελή Εμορφία	50,00	«	για Προφήτη Ηλία
8. « «	100,00	«	για Άγιο Νικόλαο
9. Οι Αναστ. Κανιστρά	300,00	«	για Άγιο Αθανάσιο
10. Οικ. « «	150,00	«	για Άγιο Νικόλαο
11. Οικ. Αντ. Αντωνιάδη	100,00	Δολ.	για Άγιο Αθανάσιο
12. « « «	50,00	Δολ.	για Προφήτη Ηλία
στη Μνήμη των προγόνων παπούδων - συγγενικών προσώπων			
13. Κίτση Δωροθέα	50,00	Δολ.	για Άγιο Αθανάσιο
σε μνήμη των παπούδων της, νονάς της, Νίτσας Σιδέρη και θείους - θείες της και τις ευχές της για καλά έργα			
14. Καραγιάννης Ανδρέας	50,00	ευρώ	για Άγιο Αθανάσιο
« «	25,00	«	για Άγιο Νικόλαο
« «	25,00	«	για Προφ. Ηλία
15. Καραγιάννη Ελένη	30,00	«	για Άγιο Νικόλαο
	20,00	«	για Άγιο Αθανάσιο

Το Εκκλησιαστικό Συμβούλιο

Ευχές

Η Δέσποινα εύχεται στον Κων/νο Κυζιρίδη που κάνει το αγροτικό του σαν γιατρός στον Άη Στράτη της Λήμνου, να έχει κουράγιο και δύναμη να βοηθά τους συνανθρώπους του.
Με αγάπη
Η αδερφή του Δέσποινα
Ο γαμπρός του Σίμος
Και τα ανήψια του

ΖΗΤΟΥΜΕ ΣΥΓΓΡΑΜΜΑΤΑ ΣΧΕΣΜΕ ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ ΑΛΛΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΟΙ ΣΧΕΤΙΚΟΙ ΜΕ ΑΥΤΑ ΤΑ ΓΕΓΟΝΟΤΑ.

Επιτυχόντες συγχωριανοί μας στην τριτοβάθμια εκπαίδευση

- Κουτίνα Ευρ. Αγορίτσα, Ιατρική Θεσ/νίκης
 - Λώλας Σεραφεΐμ του Θεοδώρου, Περιφερειακή Οικονομική Ανάπτυξη Στερεάς Ελλάδας (Λιβαδειά)
 - Πατέρας ή Κουσβάγκας Ιωάννης του Γεωργίου, Πληροφορική Ιωαννίνων
 - Καραμπάς Ανδρέας του Γεωργίου, Ιατρική Θράκης (Αλεξ/πολη)
 - Κάκου Ιωάννα του Ζήση, Νομική Αθηνών.
 - Γουβιά Ουρανία του Ηλία, Νομική Κομοτηνής
 - Ζιώγα Ειρήνη του Ιωάννη, Ιστορικό Αρχαιολογικό Κρήτης.
- Μπράβο παιδιά! Μας κάνατε υπερήφανους. Ευχόμαστε σε όλους καλή φοίτηση και καλή σταδιοδρομία.

Οι γονείς Σίμος - Δέσποινα και οι παπούδες Αβραάμ - Κούλα και Αθανασίου Νικόλαος εύχονται στο παιδί τους και εγγόνι τους που πέτυχε στις Πανελλαδικές εξετάσεις στο Οικονομικό Τμήμα.

Καλή επιτυχία στις σπουδές του

Ιδιαίτερη προσφορά

Αξίζει ιδιαίτερης αναφοράς η προσφορά ενός διπλού CD με παραδοσιακά Κονιτσιώτικα τραγούδια απ' τον κο Γιαννούλη Βασιλείο, απ' το Ασημοχώρι. Το CD πουλήθηκε σε τιμή υπεραξίας και ενισχύθηκε τα ταμεία της Μονής.

Η επιτροπή ευχαριστεί τον δωρητή - παραγωγό του CD.

Ευχαριστούμε την Εκτυπωτική - Εκδοτική Ηλείου Π. Μπούρης - Π. Στράτος για την προσφορά εργασίας στην ψηφικοποίηση του χάρτη που αφορά στην ανάπτυξη των Ελληνικών και Ιταλικών δυνάμεων στον πόλεμο του '40, οι οποίοι τοποθετήθηκαν στον Προφήτη Ηλία και στην πλατεία του χωριού μας.

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΥΝΔΡΟΜΩΝ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛΙΔΑ 5

Σιώμος Ηλίας (Αργος Ορεστικό)	15€
Μόκκα Ζωή (Σκύδρα)	20€
Κων/να Σιώμου (Γερμανία)	20€
Σεραφεΐμ Φράγκος (Ιωάννινα)	50€
Καραγιάννη Κ. Ζωΐτσα (Ιωάννινα)	10€
Γιώτας Θ. Αχιλλέας (Μύκονος)	20€
Γιώτας Ν. Γεώργιος (Αθήνα)	30€
Νικόλαος Γ. Βελέκης (Κορωπί)	20€
Φώτης Κάκος (Ηγουμενίτσα)	10€
Χαρίσης Κάκος (Ηγουμενίτσα)	10€
Τζίμας Αντώνιος (Κρύα Βρύση)	25€
Ρόσιος Χρήστος (Κρύα Βρύση)	25€
Μπατσέλα Κλεάνθη (Καστοριά)	10€
Γουπίδου Ευανθία (Καστοριά)	10€
Γρηγόρης Σταγκίκας (Καστοριά)	25€
Γεώργιος Σταγκίκας (Καστοριά)	25€
Κων/νος Ι. Σιώμος (Καστοριά)	20€
Μισελίδης Κώστας (Αργος Ορεστικό)	10€
Ευσταθιάδης Στάθης (Αμύνταιο)	20€
Καραγιάννης Θωμάς (Προφήτης Ηλίας)	20€
Καραγιάννη Ελένη (Προφήτης Ηλίας)	10€
Κωστάρας Δημήτριος (Ζούζουλη Καστοριάς)	10€
Τσάγκας Μιχαήλ (Πλαγιά)	10€

Σαλονίκη 30 - 6 - 2006

Παρακαλώ να γίνει διόρθωση του τυπογραφικού λάθους στο προηγούμενο φύλλο (86) σελ. 1η με θέμα μου: Προς τιμή του πρώτου Έλληνα πολίτη. Έγινε το εξής λάθος ορθογραφικό στη λέξη Συρράκο. Η ορθή του γραφή είναι Σιράκο. Παράλειψή μου: Στο ίδιο θέμα, προσθέτω ότι στους συγκεντρωθέντες στο Πνευματικό Κέντρο Μετσόβου, απήνθυνα κι εγώ χαιρετισμό και τόνισα την Ηρωική Πράξη των Γυναικών της Πίνδου στον πόλεμο του 1940.

Χρήστος Γ. Εξάρχου

ΔΙΕΘΝΕΙΣ ΗΜΕΡΕΣ

15 Ιανουαρίου	Ημέρα του μαρτιν Λούθερ Κινγκ	4 Ιουνίου	Ημέρα για τα αθώα παιδιά θύματα επιθετικότητας	16 Οκτωβρίου	Ημέρα επισιτισμού
1 Φεβρουαρίου	Ημέρα Ανταρκτικής	5 Ιουνίου	Ημέρα περιβάλλοντος	17 Οκτωβρίου	Ημέρα για την εξάλειψη της φτώχειας
8 Μαρτίου	Ημέρα για τα δικαιώματα της γυναίκας	16 Ιουνίου	Ημέρα του Πατέρα	31 Οκτωβρίου	Ημέρα της αποταμίευσης
15 Μαρτίου	Ημέρα για τα δικαιώματα των καταναλωτών	17 Ιουνίου	Ημέρα για την καταπολέμηση της ερημοποίησης	16 Νοεμβρίου	Ημέρα κατά της μισαλλοδοξίας
21 Μαρτίου	Ημέρα εξάλειψης φυλετικών διακρίσεων- Ημέρα ποίησης	20 Ιουνίου	Ημέρα των προσφύγων	20 Νοεμβρίου	Ημέρα βιομηχανοποίησης της Αφρικής
22 Μαρτίου	Ημέρα για το γερό	26 Ιουνίου	Ημέρα για την καταπολέμηση των ναρκωτικών	21 Νοεμβρίου	Ημέρα τηλεόρασης
23 Μαρτίου	Ημέρα Μετεωρολογίας	9 Αυγούστου	Ημέρα των αυτόχθονων λαών του κόσμου	24 Νοεμβρίου	Ημέρα διαμαρτυρίας ενάντια στα πολεμικά παιχνίδια
27 Μαρτίου	Ημέρα Θεάτρου	12 Αυγούστου	Ημέρα των Νέων	25 Νοεμβρίου	Ημέρα για τη βία ενάντια στις γυναίκες
30 Μαρτίου	Ημέρα Αντισύλληψης	26 Αυγούστου	Ημέρα της Ναμίμπια	29 Νοεμβρίου	Ημέρα αλληλεγγύης προς τον παλαιστινιακό λαό
2 Απριλίου	Ημέρα Παιδικού Βιβλίου	1 Σεπτεμβρίου	Ημέρα Αντίστασης στις πολεμικές δαπάνες	1 Δεκεμβρίου	Ημέρα κατά του AIDS
7 Απριλίου	Ημέρα Υγείας	8 Σεπτεμβρίου	Ημέρα για την εξάλειψη του αναλφαριθμισμού	2 Δεκεμβρίου	Ημέρα για την κατάργηση της δουλείας
23 Απριλίου	Ημέρα Βιβλίου και Πνευματικών Δικαιωμάτων	16 Σεπτεμβρίου	Ημέρα για την προστασία της ζώνης του όζοντος	3 Δεκεμβρίου	Ημέρα για τα άτομα με ειδικές ανάγκες
1 Μαΐου	Εργατική Εορτή	18 Σεπτεμβρίου	Ημέρα για την ειρήνη	7 Δεκεμβρίου	Ημέρα πολιτικής αεροπορίας
3 Μαΐου	Ημέρα Ελευθερίας Τύπου	22 Σεπτεμβρίου	Ημέρα για πόλεις χωρίς αυτοκίνητα	10 Δεκεμβρίου	Ημέρα των ανθρωπίνων δικαιωμάτων
9 Μαΐου	Ημέρα της Ευρώπης	1 Οκτωβρίου	Ημέρα για την τρίτη ηλικία	11 Δεκεμβρίου	Ημέρα του παιδιού - Ημέρα της UNICEF
12 Μαΐου	Ημέρα νοσηλεύτη και νοσηλεύτριας	4 Οκτωβρίου	Ημέρα των ζώων	29 Δεκεμβρίου	Ημέρα για τη βιολογική ποικιλότητα.
14 Μαΐου	Ημέρα της Μητέρας	9 Οκτωβρίου	Ημέρα των ταχυδρομείων		
15 Μαΐου	Ημέρα για την Οικογένεια	12 Οκτωβρίου	Ημέρα κατά της πείνας		
17 Μαΐου	Ημέρα τηλεπικοινωνιών	15 Οκτωβρίου	Ημέρα του λευκού μαστουριού (αναφορά στους τυφλούς)		
18 Μαΐου	Ημέρα Μουσείων				
19 Μαΐου	Ημέρα μνήμης της γενοκτονίας των Ποντίων				
24 Μαΐου	Ημέρα των γυναικών για τον αφοπλισμό				
31 Μαΐου	Ημέρα κατά του καπνίσματος				

Χρήστος Γ. Εξάρχου

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ

Η εκκλησιαστική Επιτροπή της Ιεράς Μονής «Παναγία Κλαδόρμη» γνωρίζει στους προσκυνητές του Μοναστηρίου ότι τα έσοδα της πανηγυρις (7 & 8 Σεπτεμβρίου) ανήλθαν στο ποσό των εννέα χιλιάδων (9.000) ευρώ

Συνέδραμαν την Επιτροπή της Ι.Μ. «Παναγία Κλαδόρμη»

Η οικογένεια Παπαδοπούλου Γιάννη 2.000€

Η οικογένεια Κανιστρά Αναστασίου 300€

Ο κος Μπλιθικιώτης Βασίλειος 300€

Η κα Ιφιγένεια Βαγενά - Βλιώρα 50€

Η κα Γκρικότση Γεωργία 50€

Η κα Τσιλίφη Ρούλα 50€

Ο κος Απόστολος Βλιώρας 50€

Ο κος Τσάτσας Λεωνίδα 50€

Ο κος Σταγκίκας Γρηγόριος 40€

Ο κος Βελησιώτης Αθανάσιος 1.500€ για την κατασκευή υποστέγου και εστιών μαγειρέματος.

Η εκκλησιαστική Επιτροπή τους ευχαριστεί θερμά, ευχόμενη σε όλους υγεία & προκοπή.

Δωρεές εις μνήμην

Η Κίτση Μαλαματή εις μνήμην Φασέκη Γεωργίου, θείας της Νίτσας και εξάδελφον της Αγόρωζ Τόνα και Αφροδίτης Τόνα, 40 ευρώ

Η κυρία Ντίνα Βακοφσή - Σιώμου και τα παιδιά της Γιώργος & Νίκος Σιώμος εις μνήμην συζύγου & πατρός, Κωνσταντίνου, 100 ευρώ.

Η Εκκλησιαστική Επιτροπή ευχαριστεί και ενώνει τις ευχές της προς τον Ύψιστο

Το άγγελμα της ημέρας

Κάποτε ο Πέρσης φιλόσοφος και ποιητής Σααδί επισκέφτηκε ένα πλούσιο για να του ζητήσει ένα ποσό, που θα το έδινε σε μια φτωχή οικογένεια. Ο πλούσιος, για να τον πειράξει, του είπε:

-Μπορείς να μου εξηγήσεις γιατί ο σοφός χτυπά την πόρτα του πλούσιου, ενώ ο πλούσιος δεν χτυπά ποτέ την πόρτα του σοφού;

Και ο Σααδί του αποκρίθηκε αμέσως:

-Γιατί ο σοφός γνωρίζει τη χρησιμότητα του χρήματος, ενώ ο πλούσιος δεν γνωρίζει την χρησιμότητα της σοφίας. Είναι αμαθής.

Απλή ζωή και υψηλός στοχασμός

Πρέπει να αντλήσω από τον εαυτό μου πολύ περισσότερα απ' όσα είχα αντλήσει ποτέ και να ζητήσω από τον κόσμο πολύ λιγότερα απ' όσα είχα ζητήσει.

Είναι πολλές φορές δυσάρεστο το να λείπει κανείς την αλήθεια. Το να είσαι όμως αναγκασμένος να λες ψέματα είναι ακόμη χειρότερο.

(Από το ημερολόγιο: Το Άγγελμα της Ημέρας)

Μπακουροκαταστάσεις...

και ...μπακουροκαταστάσεις

Συμπτώματα Το ποτό έχει χρώμα διάφανο και είναι εντελώς άγευστο	Συμπτώματα Αισθάνεστε τα πόδια ζεστά και υγρά
Διάγνωση Το ποτήρι άδειασε	Διάγνωση Δεν φταίτε εσείς
Θεραπεία Παραγγείλτε το επόμενο	Θεραπεία Αναζητήστε το σκύλο που σας έκανε τη «δουλειά»
Συμπτώματα Ο τοίχος απέναντι ξαφνικά γεμίζει με πολύχρωμα φάτα	Συμπτώματα Το πάτωμα φαίνεται ασυνήθιστα θολό
Διάγνωση Έχετε πέσει ανάσκελα	Διάγνωση Κοιτάτε μέσα από το άδειο ποτήρι
Θεραπεία Ζητήστε να σας ακουμπήσουν πάλι στο μπαρ	Θεραπεία Παραγγείλτε το επόμενο
Συμπτώματα Έχετε γεύση μοκέτας και αποστύγαρων στο στόμα	Συμπτώματα Το πάτωμα ξαφνικά αρχίζει να κινείται
Διάγνωση Έχετε πέσει μπρούμυτα	Διάγνωση Σας βγάζουν έξω
Θεραπεία Βλ. προηγούμενο	Θεραπεία Ρωτήστε αν σας πηγαίνουν σε άλλο μπαρ
Συμπτώματα Το ποτό είναι άγευστο και τα ρούχα είναι βρεγμένα	Συμπτώματα Όλα γύρω είναι μαύρα
Διάγνωση Δεν έχετε ανοίξει το στόμα, ή φέρνετε το ποτήρι σε λάθος σημείο του προσώπου	Διάγνωση Το μαγαζί έκλεισε
Θεραπεία Πηγαίνετε στην τουαλέτα και κάνετε εξάσκηση (κρυφά)	Θεραπεία Μάθετε τη διεύθυνση σας από τον μπάρμαν
Συμπτώματα Αισθάνεστε τα πόδια κρύα και υγρά	Συμπτώματα Στην επιστροφή, το ταξί ξαφνικά αποκτά πολύχρωμη ταπετσαρία
Διάγνωση Κρατάτε το ποτήρι σε λάθος γωνία	Διάγνωση Το επίπεδο αλκοόλ στο αίμα ξεπέρασε τα όρια συναγερμού
Θεραπεία Γυρίστε το ποτήρι ώστε το άνοιγμα να κοιτάει το ταβάνι	Θεραπεία Κλείστε το στόμα ή ανοίξτε το παράθυρο!

ΒΕΛΕΚΗΣ ΜΠΑΤΑΡΙΕΣ

Ειδικό κέντρο μπαταρίας
Κινητή τηλεφωνία

Ευζώνων 40 - Θεσσαλονίκη, 54639
Τηλ.: 868980, κιν.: 6945415551

Βασίλειος Ευαγ. Δούβλης

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Τηλ.: Ιατρείου: 2105226266
Κινητό: 6944 412290
Μάρνη 11 - 104 33 Αθήνα

Χρήση αίθουσας συλλόγου

Όλο και περισσότερα παιδιά κάθε μέρα, χρησιμοποιούσαν την μεσαία αίθουσα του σχολείου, όπου όπως θα θυμάστε, ύστερα απ' την παραχώρηση της κοινότητας στο σύλλογό μας και για όσο καιρό οι συνθήκες το επιτρέψουν, εξοπλίσαμε τον χώρο με μια TV 29", ένα DVD player, stereo HiFi, επιτραπέζια παιχνίδια για όλες τις ηλικίες, βελάκια και πολλά άλλα παιχνίδια για βρέφη και νήπια.

Το ευχάριστο είναι ότι τα παιδιά μας σεβαστήκανε τον χώρο αυτό και γενικότερα του σχολείου μη προξενώντας καμιά ζημιά. Με την παρουσία, πάντα ενός μεγαλύτερου, τα παιδιά χρησιμοποιούσαν την αίθουσα για 3 ώρες το πρωί κι άλλες 3 το απόγευμα, αποφεύγοντας έτσι τον έντονο ήλιο, ιδίως τις μέρες του μεγάλου καύσωνα, που και στη Φούρκα έκανε την παρουσία του φέτος. Από του χρόνου να 'μαστε καλά, πρέπει από νωρίς, ίσως μόλις κλείσουν τα σχολεία, να γίνει χρήση της αίθουσας απ' τους μικρούς και μεγαλύτερους φίλους μας.

Το Δ.Σ.

Μπράβο στα παιδιά του Παπα-Κώστα...

...γιατί αποδεικνύουν συνέχεια και με τον καλύτερο τρόπο, την αγάπη τους για το χωριό, φέρνοντας και φιλοξενώντας τακτικότερα φίλους τους στη Φούρκα. Μπράβο βέβαια και στους ακούραστους γονείς τους για την ατέλειωτη όρεξή τους να τους ευχαριστούν. Ένας από αυτούς τους φίλους των παιδιών είναι κι ο Στάθης, ο οποίος φαίνεται πως αγαπά τόσο πολύ τη Φούρκα που τη νοιώθει σα δεύτερη πατρίδα. Το ενδιαφέρον του για τα ζητήματα του χωριού είναι έντονο, όπως έκδηλη είναι και η προθυμία του να βοηθήσει σε κάθε τι που χρειάζεται.

Ειδικά εμείς - σαν Δ.Σ. - θέλουμε να ευχαριστήσουμε την οικογένεια Μόκκα, γιατί σε όλες τις εκδηλώσεις του συλλόγου μας, στα Γιάννενα και στο χωριό, είναι από τους πρώτους που θα προσφερθούν να συμμετάσχουν και να βοηθήσουν. Παιδιά είστε πάντα παράδειγμα προς μίμηση... Ξανά μπράβο σας...

Το Δ.Σ.

www.fourka.gr

Άκρως ενδιαφέρουσα και ενθαρρυντική η επισκευμότητα στην ιστοσελίδα του χωριού μας (ως τις 21 ΣΕΠ. '06 - 43.100 επισκέψεις), με έως και 80 διαφορετικούς χρήστες καθημερινά, τον τελευταίο καιρό. Ο αυξημένος αυτός αριθμός των επισκεπτών, απ' τη μια μας ικανοποιεί ιδιαίτερα απ' την άλλη όμως μας υποχρεώνει να είμαστε συνεπείς, άμεσοι και αντικειμενικοί στην ενημέρωση. Όπως, τελευταία, θα διαπιστώσατε - όσοι έχετε τη δυνατότητα πρόσβασης στο διαδίκτυο - έχουμε εμπλουτίσει την κατηγορία «ΕΙΚΟΝΕΣ» με πολλές υποκατηγορίες, βελτιώνοντας επίσης - στα όρια του δυνατού - το μέγεθος των φωτογραφιών. Θεωρούμε πως η κατηγορία αυτή παίζει σημαντικό ρόλο για τους Φουρκιώτες, περισσότερο όμως για τους ξένους επισκέπτες, μια που εδώ ισχύει το: "μια εικόνα χίλιες λέξεις".

Επίσης, με τη νέα κατηγορία «ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΑ», δίνεται η δυνατότητα σε όποιον το επιθυμεί, να στείλει τα σχόλιά του σχετικά με τη Φούρκα και να τις μοιραστεί άμεσα έτσι με κάθε ενδιαφερόμενο.

Όσοι μάλιστα θέλετε να μας στείλετε φωτογραφίες σας, μπορείτε να το κάνετε ηλεκτρονικά, στο e-mail της εφημερίδας μας ή στις ταχυδρομικές δ/σεις της, με χρέωση δική μας. Σε αναμονή λοιπόν...

Το Δ.Σ.

ΔΩΡΕΑ ΒΙΒΛΙΩΝ

Ευχαριστούμε θερμά τον κ. Στάθη Βίνο - κάτοικο Κόνιτσας - πραγματικό φίλο και λάτρη του χωριού μας, ο οποίος προσέφερε στη βιβλιοθήκη του χωριού μας - μέσω του συλλόγου μας - περισσότερου από 200 τίτλους βιβλίων. Πιστεύουμε να ομορφύνουν τις στιγμές μοναξιάς που όλοι τότε έχουμε την ανάγκη της παρέας ενός καλού βιβλίου και ελπίζουμε ότι η πράξη του αγαπητού μας φίλου θα βρει μιμητές.

Το Δ.Σ.

Ευχαριστήριο

Η Εκκλησιαστική Επιτροπή της Ιεράς Μονής «ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΛΑΔΟΡΜΗ» και η Ομάδα Αναβίωσης Εθίμων Φούρκας βρίσκονται στην ευχάριστη θέση να γνωστοποιήσουν ότι οι χορηγοί των εκδηλώσεων που πραγματοποιούνται στο χώρο της Μονής (κατά το διήμερο 7&8 Σεπτεμβρίου που πανηγυρίζει το Μοναστήρι μας) συνεχώς αυξάνονται και πληθύνονται. Φέτος ξεπέρασαν τους είκοσι. Οι άδολες προσφορές τους, μας υποχρεώνουν να συνεχίσουμε με μεγαλύτερο ζήλο το έργο μας για την ανάδειξη του ιστορικού Μοναστηριού μας. Τους ευχαριστούμε, ευχόμενοι τα καλύτερα γι' αυτούς,

τις οικογένειές τους & τις επιχειρήσεις του.

Συγκεκριμένα ευχαριστούμε τους:

- Κίση Θεόδωρο (πρόσφερε ένα μοσχάρι εις μνήμην της συζύγου του Ελένης)
- Βλιώρα Νικόλαο, Βλιώρα Παναγιώτη, Γιάννο Βασίλειο, Γκριμόστη Στέργιο, Δημάκη Νικόλαο του Γιόργ., Μπούσιο Αθανάσιο του Χρήστου, Τσάγκα Μιχαήλ (απ' την Πλαγιά) που πρόσφεραν από ένα σφάγιο και Κίση Ιωάννη που προσφέρει δύο σφάγια.
- Μαρανή Στέργιο, Ευσταθιάδη Παναγιώτη και Δάσκαλο Γεώργιο που πρόσφεραν λουκάνικα παραδοσιακά
- Γιάννο Βασίλειο που έδωσε τυρί - φέτα
- Κωστάρα Χρήστο που έφερε ένα δοχείο ελιές
- Μητσιώνη Γρηγόριο (απ' το Μανιάκι Καστοριάς) που, όπως και πέρυσι, πρόσφερε τα φασόλια για το δείπνο
- Δημάκη Νικόλαο του Θωμά, που έφερε το ψωμί
- Την Γαλακτοβιομηχανία «ΟΛΥΜΠΟΣ - ΤΥΡΑΣ» που εδρεύει σε Λάρισα & Τρίκαλα και πρόσφερε κεφαλοτύρι
- Την Εταιρεία «3Ε» και τον περιφερειακό διευθυντή της κ. Βούρβο Ιωάννη, για τα αναψυκτικά της γιορτής
- Τις οινοποιίες «Γκλίναβος - Μοναστήρι Ζίτσα» και «Οινοποιείο Τυρνάβου» που έδωσαν το κρασί της γιορτής
- Τον κ. Παπαδημητρίου Αντώνιο που πρόσφερε σταφύλια, αλλά και ένα βαρέλι κρασί
- Την «Carrefour» και το διευθυντή του «Champion» Ιωαννίνων κ. Ευθυμίου Νικόλαο που πρόσφεραν όπως κάθε χρόνο, όλα τα απαραίτητα για το μαγειρέμα & το σεβίρισμα


Για την Εκκλησιαστική Επιτροπή
Μόκας Κων/νος (Ιερέυς)



ottica in
οπτικά - φακοί επαφής

Γ. Σταγκίκας

Ισσωνίδου 28 Ελληνικό, τηλ.: 2109644036
Αγ. Ιωάννου 60 Καρέας Βύρωνα, τηλ.: 2107669297



cafe
Απειρον

Π. ΜΕΛΑ 47
ΤΗΛ.: 26510 64905

Καταθέσεις στεφάνων στη μνήμη των
πεσόντων ηρώων

Από τη γιορτή "της Γυναίκας της Πίνδου"

Φούρκα - 20 Ιουλίου 2006



...από τον Πρόεδρο της Κοινότητας Φούρκας Κ. Μουτσιούλη



... από την εκπρόσωπο του Ελληνικού
Ερυθρού Σταυρού



Η ψυχή της όλης οργάνωσης κ. Κ. Θ. Λάκας, Ταγματάρχης,
Υπ'κής του 583 Τάγματος Πεζικού Κόνιτσας



..από τον Πρόεδρο του Συλλόγου κ. Θ. Ν. Ράδο



..από τον κ. Θ. Λέκκα, εκπρόσωπο του Συλλόγου Αμερικής



...από τον κ. Π. Βλιώρα, εκπρόσωπο των κτηνοτρόφων



..από τον Πρόεδρο του Συλλόγου Θεσ/νίκης κ. Δ. Ε. Τζημοράγκα



Το χορευτικό συγκρότημα
της Ένωσης Κονιτσιωτών



Επιθεώρηση του αγήματος από τον
Μητροπολίτη μας

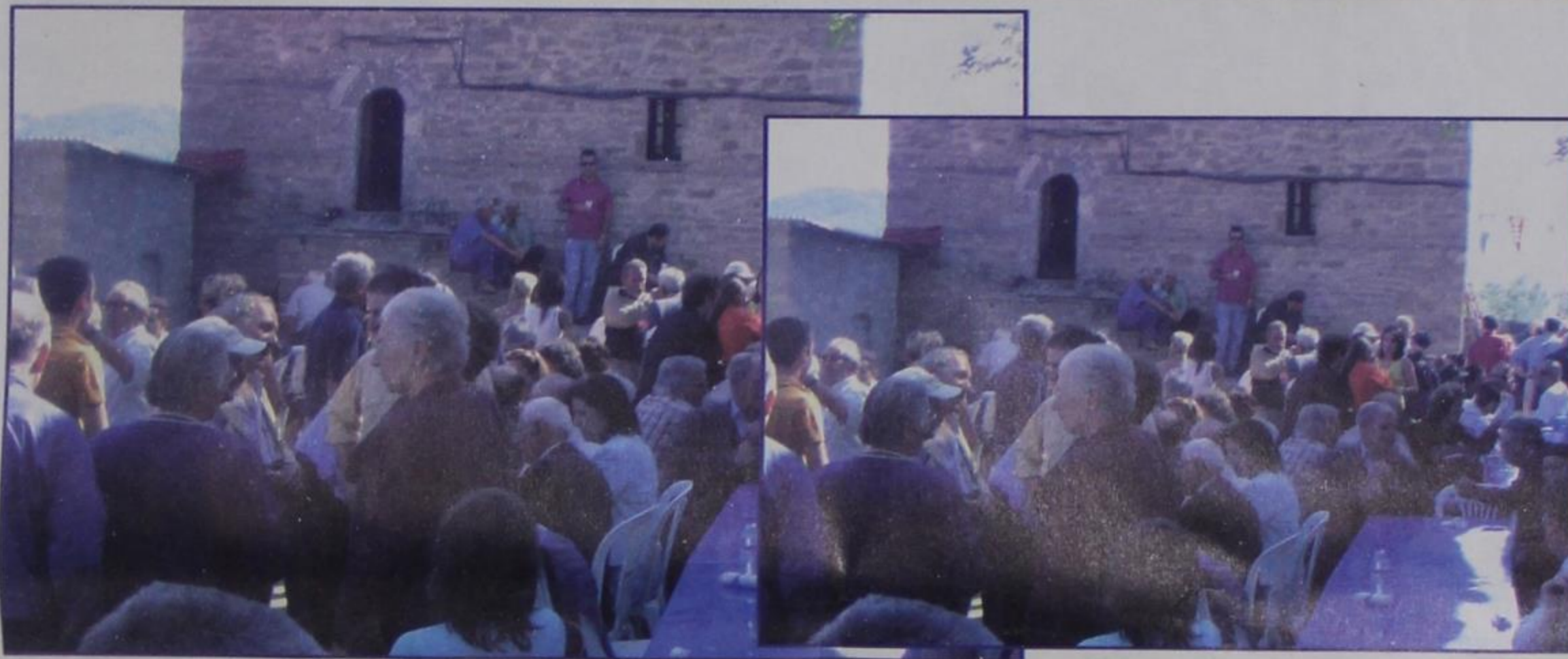
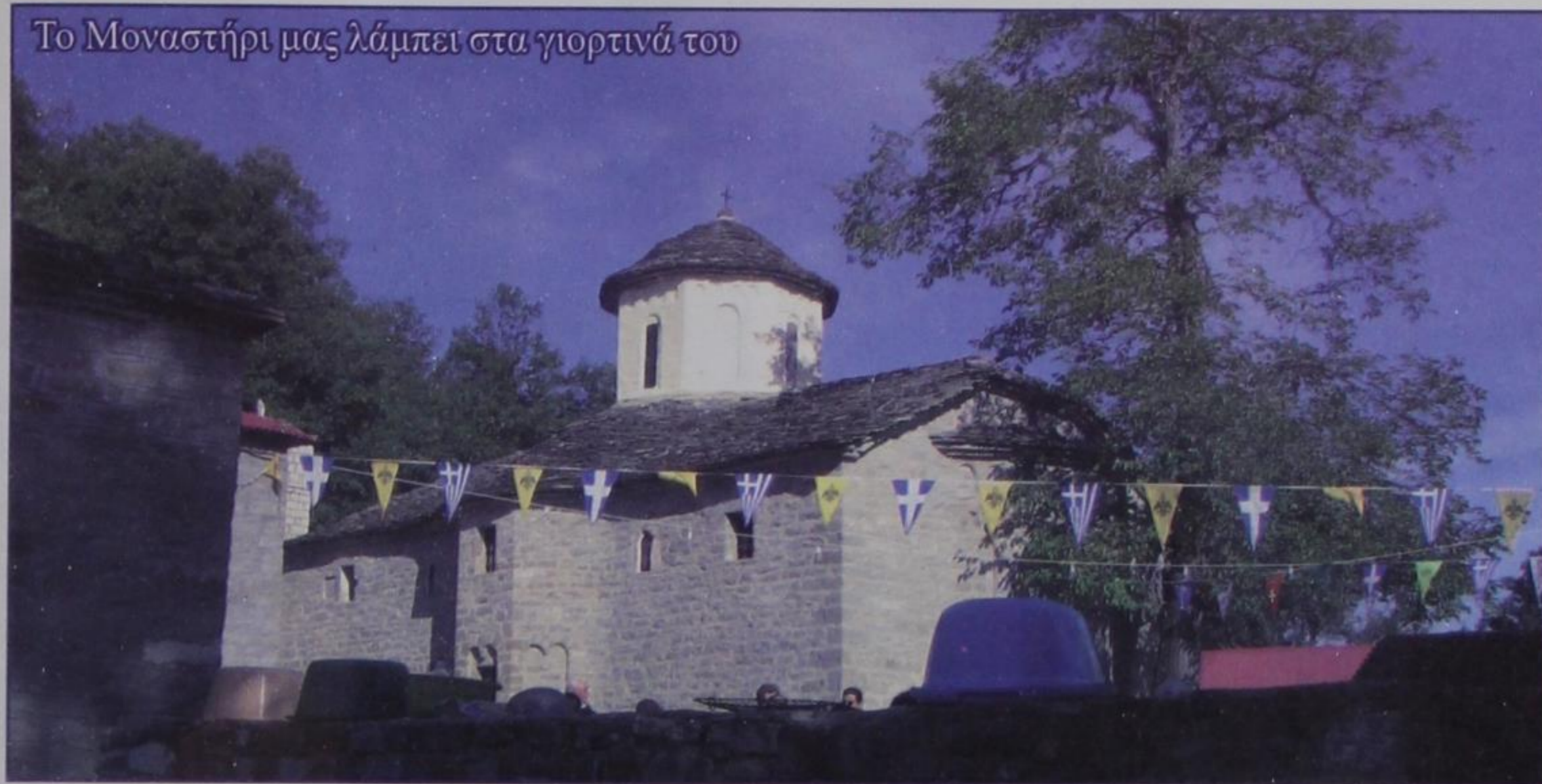


Νομάρχης και Πρόεδρος της Κοινότητας σέρνουν
το χορό και σε κάθε βήμα τους δίπλα οι Χαλκιιάδες

Μονή "Παναγίας Κλαδόρμης"

8 Σεπτεμβρίου 2006

Το Μοναστήρι μας λάμπει στα γιορτινά του



Κάθε χρονιά όλο
και περισσότεροι.
Να μας έχει καλά η Παναγία



Οι Χαλκιάδες σε όλο τους-το μεγαλείο.
Αχ και να 'χε φωνή η φωτογραφία

Από την περιφορά της εικόνας παραμονή
Δεκαπενταύγουστου



Ο Πάνος Βλιώρας επί το έργο της κοινωνικής προσφοράς



Συγχωριανοί και επισκέπτες δροσίζονται με το
ιαματικό νερό της βρύσης του μοναστηριού

Αθλητικές εκδηλώσεις

Συμμετέχοντες: 3-63 ετών. Γέλιο άφθονο και ξανά στην επιφάνεια παιδικές θύμησης. Αλήθεια, πόσο ανάγκη έχει ο κόσμος από τέτοια ευχάριστα και διασκεδαστικά γεγονότα... Με το κάλεσμα, μικροί και μεγαλύτεροι ανταμωθήκαμε στο γήπεδο μπάσκετ το απόγευμα της Δευτέρας παραμονή της Παναγίας (14/8), για να παίξουμε παλιά παραδοσιακά

παιχνίδια.

Να αναβιώσουμε με τον τρόπο αυτά περασμένα γεγονότα και σχολικές συνήθειες, ώστε να γνωρίζουμε όλοι ότι κάθε χρόνο τέτοιες μέρες στο χωριό μας, μικροί και μεγάλοι μια παρέα, μια ομάδα, θα συναγωνιστούμε, θα παίζουμε, θα θυμηθούμε, θα μάθουμε και θα γελάσουμε.

Σκοπός μας θα πρέπει να είναι η

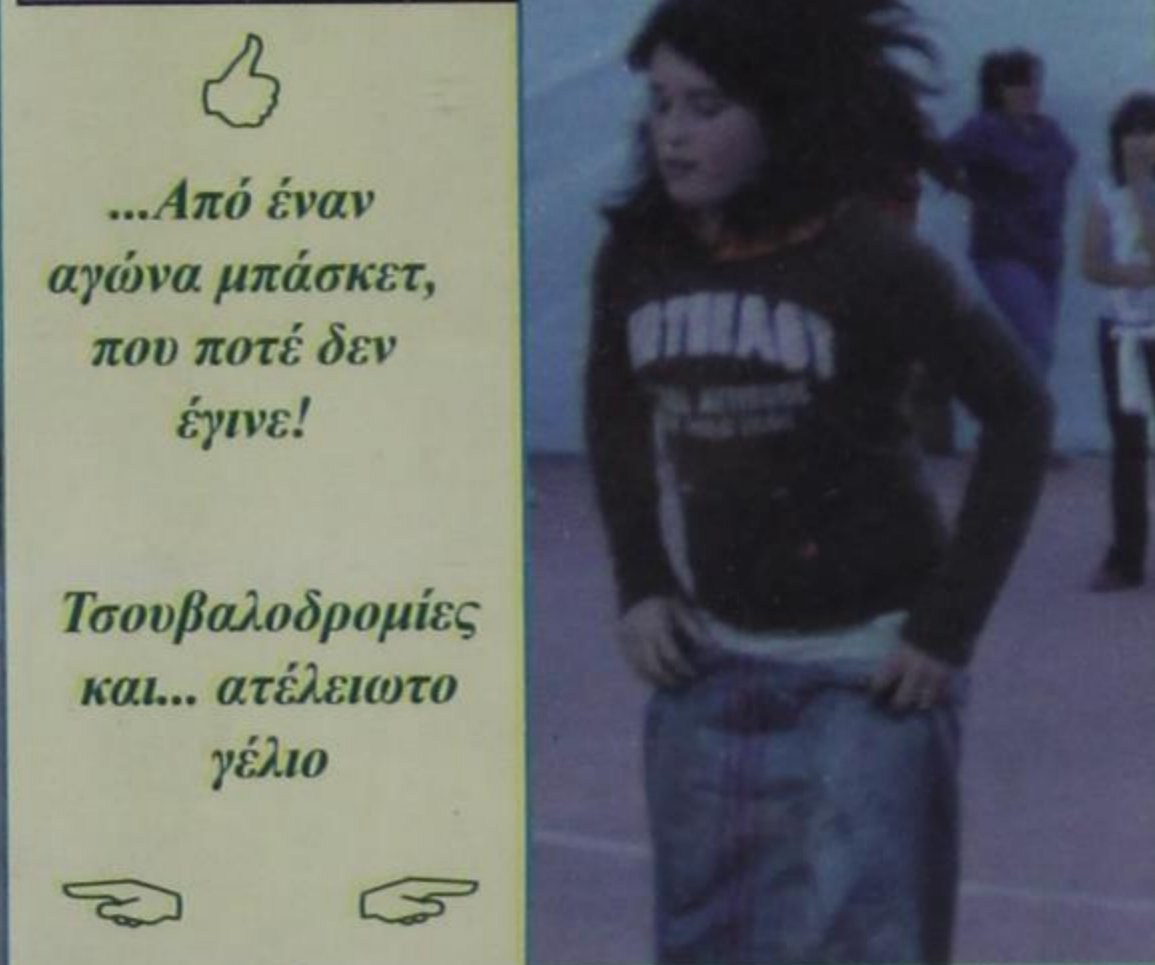
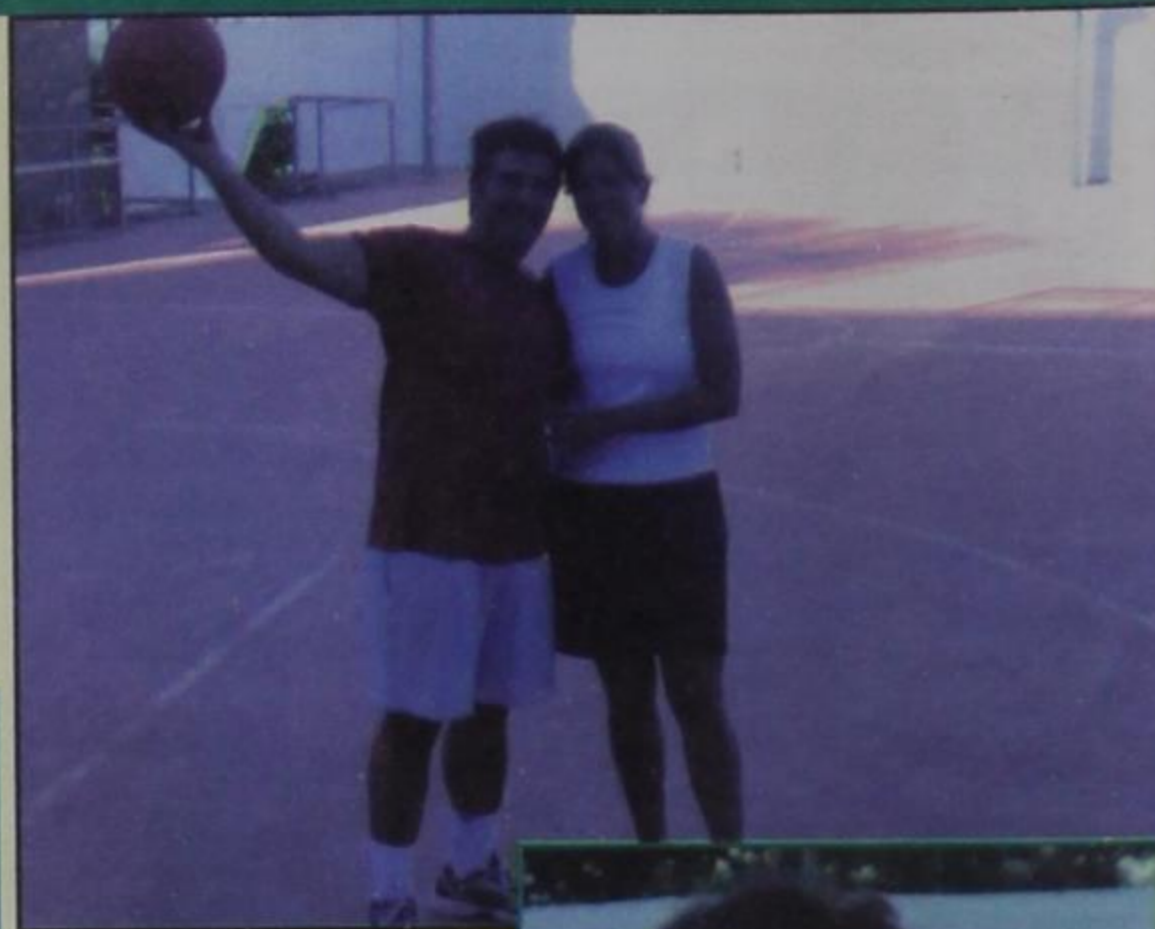
ολόένα αυξανόμενη και καθολική συμμετοχή όλων των νέων, στα παιχνίδια, καθώς και μεγαλύτερων, ηλικιών, που θέλουν αλλά δεν το αποφασίζουν να παίξουν κι αυτοί.

Όσοι δε εκ των πραγμάτων δεν μπορούν, χαρά τους και χαρά μας, θα είναι η παρουσία τους και μόνο στις κερκίδες. Μέχρι του χρόνου λοιπόν... προπονηθείτε.

Το Δ.Σ.

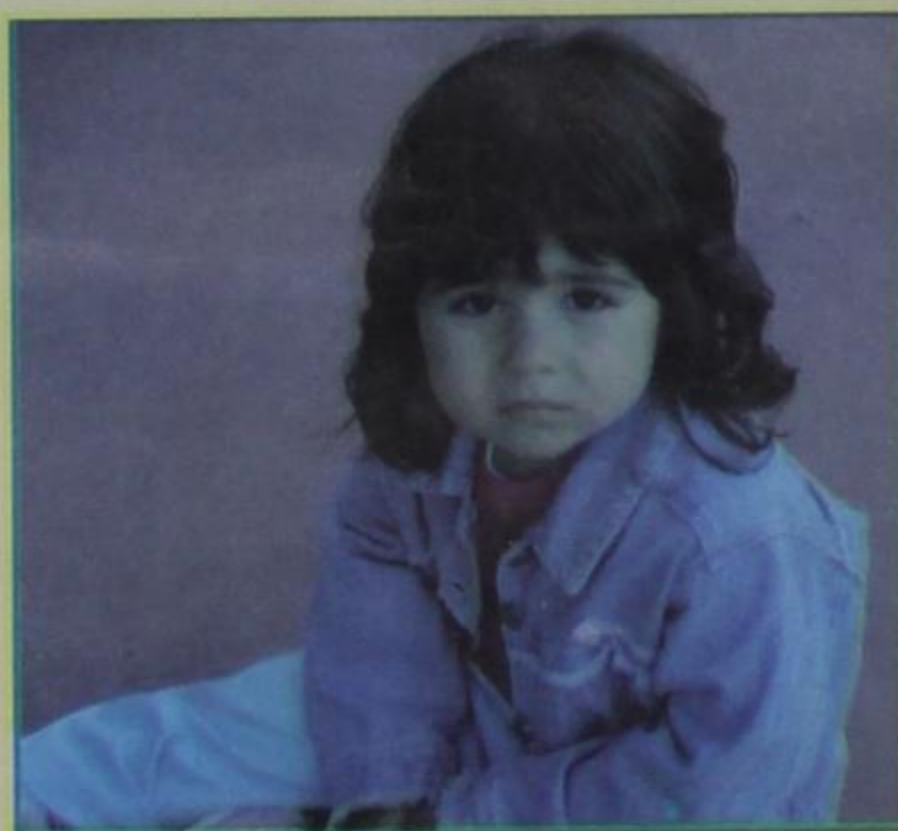
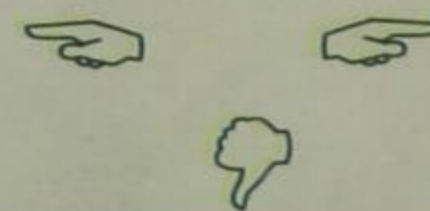


Μικροί - μεγάλοι στη σκνταλοδρομία με σπάσιμο της φούσκας

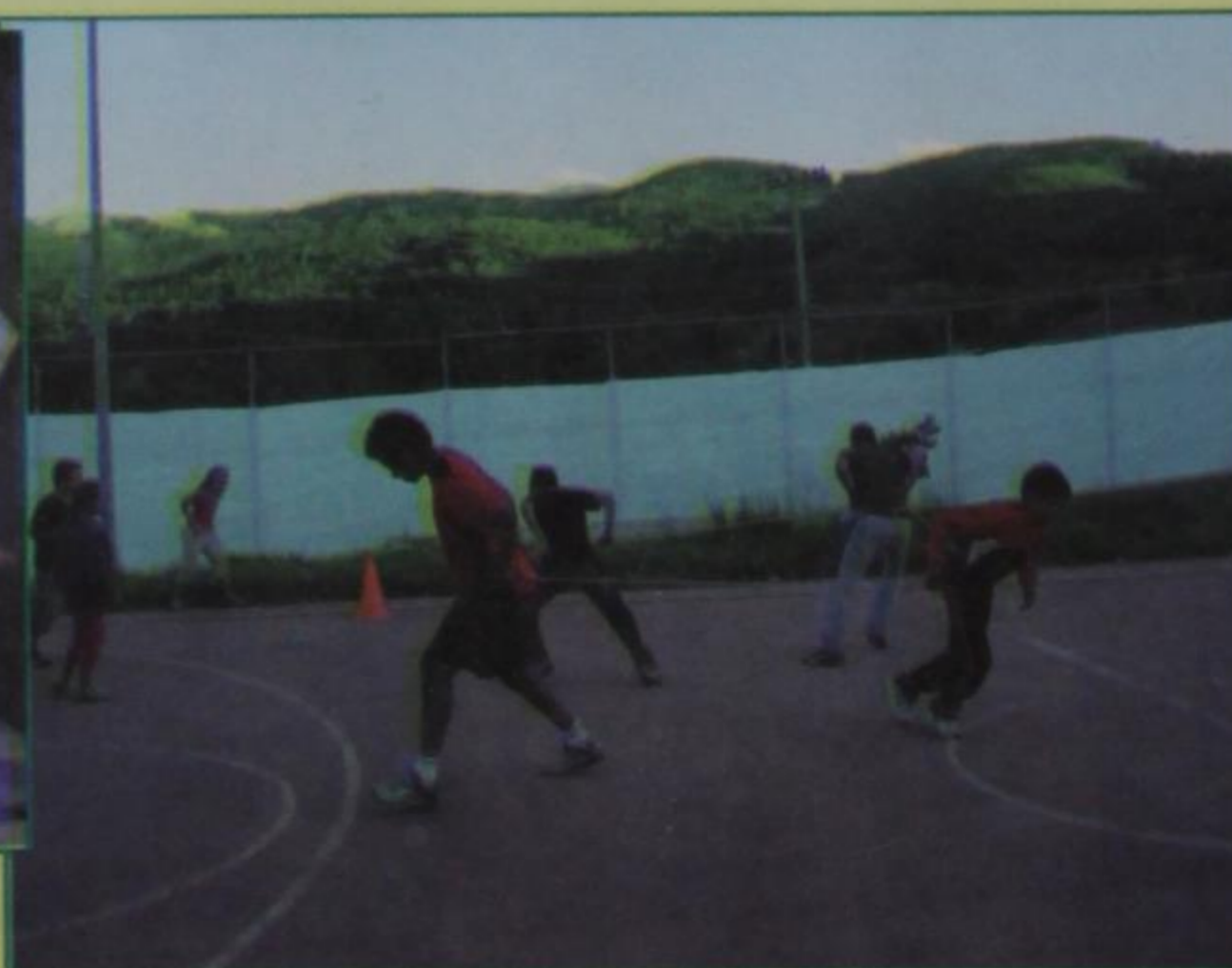


👍
...Από έναν αγώνα μπάσκετ, που ποτέ δεν έγινε!

Τσουβαλοδρομίες και... ατέλειωτο γέλιο



Διελκυστίνδα: Ισοπαλία



Χρειάζονται και ο κόσμος της κερκίδας αλλά όχι και τόσο νέος. Του χρόνου παιδιά εσείς στα παιχνίδια και οι γηροντότεροι στα καθίσματα...

Τενεκεδάκια και όποιος αντέξει

Θεατρική παράσταση

Ένα πλήθος που δίδαξε πολιτισμό...

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΣΕΛΙΔΑ 1

Στα χωρικά, η σκηνική παρουσία του Αλέξανδρου Χατζή (γιου του Κώστα Χατζή) ήταν καταπληκτική και ποιητική. Με επιβλητικά σκηνικά που επιμελήθηκε ο Αγγέλιος Μερμηνιάς όλα προδιάθεταν ότι θα περιμέναμε ένα ξεκαρτισμένο και με ουσία, διάφορο. Στο πρώτο μισό του τα γέλια και τα χειροκροτήματα ήταν αρκετά δυνατά και συχνά. Δυστυχώς όμως μετά ανέλαβε δράση ο... καιρός, ο οποίος όπως στη συνέχεια αποδείχθηκε ήταν πιο βασικός πρωταγωνιστής!...

Η παράσταση προς μεγάλη θλίψη όλων (ηθοποιών και θεατών) διακόπηκε λόγω δυνατής βροχής που ανάγκασε τον κόσμο να πάει στα σπίτια ή στα μαγαζιά.

Ευτυχώς όμως που λήφθηκε αμέσως η απόφαση να δοθεί μια ευκαιρία στην πιθανότητα να συνεχισθεί η παράσταση, αν ο καιρός καλύτερος σε εύλογο χρονικό διάστημα. Και δόξα το θεό έτσι κι έγινε. Ο ουρανός γέμισε από αστέρια ξανά κι αφού σκουπιστήκανε οι καρτέλες με τη βοήθεια των νέων που μείναμε εκεί αλλά και των νεότερων ηθοποιών - και τους συγχαίρουμε γι' αυτό - ο κόσμος κατέβηκε από τα μαγαζιά να επιστρέψει στη θέση του, για να τιμήσουμε απ' τη μεριά μας τις προσπάθειες των διοργανω-

τών για την επιτυχία ολοκλήρωσης του έργου. Με μια ανταπόκριση που μας εξέπληξε όλους και ιδιαίτερα τους αγαπητούς ηθοποιούς και φίλους πλέον του χωριού μας, ο κόσμος στο μεγαλύτερο ποσοστό του, γύρισε και πάλι στη θέση του και η παράσταση ίσως από το δυνατό χειροκρότημα όλων συνεχίστηκε κανονικά, με το γέλιο να δυναμώνει και να πυκνώνει.

Το έργο, σύγχρονο - αν και γραμμένο χιλιετίες πριν - με μηνύματα που βρίσκουμε πλήρη εφαρμογή και χρησιμότητα στις μέρες μας. Η διασκευή και όποιες μικρές παρεμβάσεις στο αρχικό σενάριο, ήτανε πολύ προσεκτικές και με σεβασμό στην ιστορικότητα και ταυτότητά του.

Αλλάζαν όμως και πάλι οι πρωταγωνιστικοί ρόλοι κι ανέλαβε ξανά το έργο του ο... καιρός. Μια πρωτοφανής καλοκαιριάτικη καταγίδια δέκονε οριστικά την παράσταση κι αφού όλοι μας ευχαριστήσαμε με το δυνατό μας χειροκρότημα τους ηθοποιούς για την παρουσία και την πολιτιστική προσφορά τους στη Φούρκα, φύγαμε για τα σπίτια μας με το αίσθημα του κενού που αφήνει στην καρδιά και στο νου, μια καταπληκτική προσπάθεια που δεν ολοκληρώθηκε ποτέ.

Το Α.2.



Τιμήθηκαν στη Φούρκα οι γυναίκες και οι ήρωες της Πίνδου

Η μέση της Γυναίκας της Πίνδου, των αξιωματικών Κ. Λαβιάκη, Αλ. Δαϊκού και όλων των ηρώων του έπους του 1940 τιμήθηκε χθες σε εκδήλωση που οργάνωσε στο ύψωμα «Προφήτης Ηλίας», η Νομαρχιακή Αυτοδιοίκηση Ιωαννίνων σε συνεργασία με την Κοινότητα Φούρκας.

Μετά τη Δοξολογία και την Εμπνευσμένη Δίηση που τέλεστησαν από το Μητροπολίτη Δράβενουπόλεως, Πατρισταυρής και Κοινότης Ανδρέα, ακολούθησε κατάθεση στεφάνων, στήψη των πρωταγόντων Κ. Λαβιάκη - Αλ. Δαϊκού.

Την κεντρική ομιλία με θέμα: «Η Ηλικιωμένη στον πόλεμο του 1940. Μαρτυρίες», εκφώνησε η κα Μαίρη Κο-

στή, φιλόλογος - ιστορικός, νομαρχιακή σύμβουλος και γραμματίς του Νομαρχιακού Συμβουλίου. Στη συνέχεια έγινε αναπαράσταση της πορείας της μαχητικής γυναίκας της Πίνδου από γυναίκες του Δήμου Καλλιμαχίου καθώς και του τραυματισμού του Κ. Λαβιάκη.

Οι εκδηλώσεις ολοκληρώθηκαν με δεξίωση που παρήχθη στην Πλατεία Φούρκας ο Πρόεδρος κ. Κ. Μουστούλης και το Κοινοτικό Συμβούλιο Φούρκας.

Στο σύντομο χειρισμό του ο κ. Μουστούλης ευχαρίστησε το Νομάρχη κ. Αλέξανδρο Κατσημάνη για τα έργα υποδομής που εκτελούνται στην περιοχή καθώς και για τη βοήθεια που παρείχε η Ν.Α.Ι. για τον αποχρονισμό των δρόμων, χάρη στην οποία η Κοινότητα

ήταν προσβάσιμη καθ' όλη τη διάρκεια του Χειμώνα.

Ο Νομάρχης από την πλευρά του, αφού κατ' αρχή ευχαρίστησε τους κατοίκους της Αγίας Παρασκευής για την κατανόηση που έδειξαν επιτρέποντας τη διέλευση των προσκυνητών προς τη Φούρκα υπογράμμισε το συνεχές ενδιαφέρον της Νομαρχιακής Αυτοδιοίκησης για τη βελτίωση των βασικών υποδομών του Νομού και ειδικότερα της ευρύτερης περιοχής της Φούρκας και της Κόνιτσας. Ειδικά αναφορά έκανε στις παρεμβάσεις που εκτελούνται μέσω του Εθνικού Αστυνομικού Προγράμματος Κόνιτσας και στις ποσόνες προοπτικές που δημιουργούνται με την υλοποίηση του προγράμματος για τη βόρεια και Κεντρική

Πίνδο.

Μεταξύ άλλων στις εκδηλώσεις έδωσαν το «παρών» τους ο στρατηγός - δικηγόρος της Αγ. Μαρμαρίδας κ. Κωνσταντίνος, ο γεν. Αστυνομικός Διευθυντής κ. Γαλλίκας, ο Γεν. Διευθυντής Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Ηπείρου κ. Μίχος, ο βουλευτής κ. Μ. Παντολάκης, οι αντινομάρχες κ.κ. Γρ. Βενέτης - Οδ. Πόπηλης, οι νομαρχιακοί σύμβουλοι κ.κ. Αθ. Έξαρχος, Α. Τζιμής, ο δήμαρχος Μυτιλαειοχωρίου κ. Κ. Σιδώκος, οι πρόεδροι των Κοινοτήτων Αστομαλιτσάς κ. Χρ. Νισαμίκας και Φούρκας κ. Κ. Μουστούλης, καθώς και εκπρόσωποι της ομογένειας Λαβιάκη.

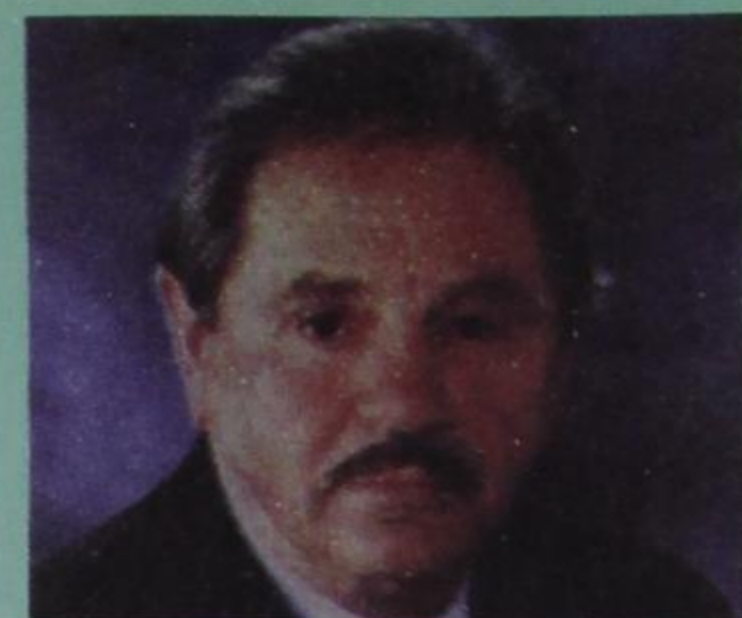


Award recipient's characteristics: faith, service and humility

Like hundreds before them, the 2006 recipients of the Metropolis of Boston Ministry Award are stewards who have done what they felt was expected of them by God. They followed the example of their parents and grandparents whose faith, hard work and priceless volunteerism have sustained the parishes of the Metropolis of Boston. They offer their stewardship of time and talents cheerfully and, most importantly, with humility, expecting nothing in return. Not surpris-

ing, that's why they were chosen.

Aris D. Felis, a steward at St. Spyridon Cathedral in Worcester, plans to serve his parish as long as God gives him health. He has done much already, even after a massive heart attack and surgery. He served as parish council president and was the first special events committee chairman of the Cathedral. He has worked with his fellow parishioners on many events, all of them successful. He is also a past president of Ahepa and served as



governor of Baystate District Lodge 8, president of the Pan Epirotic Society of Worcester, is a member of the Hellenic Arts Society and the Fraternal Educational Association of Fourka. He loves working with people and feels blessed that he has been able to serve the Church. Aris and his wife are the parents of Margaret.

(Μετάφραση στα ελληνικά του παραπάνω κειμένου)

Όπως εκατοντάδες πριν από αυτούς, οι αποδέκτες των Metropolis of Boston Ministry βραβείων είναι διαχειριστές που έχουν προσφέρει ό,τι ένιωθαν, ό,τι περιμένε από αυτούς ο Θεός. Ακολούθησαν το παράδειγμα των γονέων, των παππούδων και γιαγιάδων τους, των οποίων η πίστη, η σκληρή δουλειά και ο ανεκτίμητος εθελοντισμός τους βοήθησαν τους ενορίτες της Μητρόπολης της Βοστώνης. Πρόσφεραν τις υπηρεσίες τους και τα таланτά τους χαρούμενα και κυρίως με ταπεινοφροσύνη, μη περιμένοντας τίποτα

σε ανταπόδοση. Χωρίς καμία έκπληξη, γι' αυτό τους επέλεξαν.

Ο Aris D. Felis, διαχειριστής στον Καθεδρικός του Αγ. Σπυρίδωνα στο Worcester, σχεδιάζει να υπηρετεί το πλήρωμά του όσο καιρό ο Θεός του προσφέρει την υγεία του. Έχει κάνει πολλά ήδη, ακόμη και μετά την καρδιακή προσβολή και το χειρουργείο. Υπηρέτησε ως πρόεδρος στο ενοριακό συμβούλιο και ήταν ο πρώτος πρόεδρος της επιτροπής των ειδικών εκδηλώσεων του Καθεδρικού. Έχει δουλέψει με τους ενορίτες σε πολλές

εκδηλώσεις, σε όλες επιτυχημένα. Ήταν επίσης πρώην πρόεδρος του Ahepa και υπηρέτησε ως κυβερνήτης στο Baystate District Lodge 8, πρόεδρος στον Πανεπιστημιακό Σύλλογο του Worcester, είναι μέλος της Hellenic Arts Society και του Fraternal Educational Association of Fourka. Του αρέσει να δουλεύει με ανθρώπους και νιώθει ευλογημένος που ήταν ικανός να υπηρετεί την Εκκλησία. Ο Aris και η γυναίκα του είναι οι γονείς της Μαργαρίτας.



**«Η ΦΩΝΗ» UNITES US!
YOUR PAYMENT
MAKES IT STRONGER
FOR LONGER AND
LONGER!**



Πλούσιε στάσου δυο λεπτά και πρόσεχε σε μένα θα σου μιλήσω συμβουλές που 'ναι καλές για σένα.

Με βλέπεις γέροντα φτωχό με δίχως φαντασία και λες δεν ήμουν τίποτες δε δίνεις σημασία.

Μα κάποτε στα χρόνια μου είχα κι εγώ τα κάλλη και βιάζινα περήφανος με πλούσιο κεφάλι.

Είχα κι εγώ τη δόξα μου σοφία του Σωκράτη του Ηρακλή την δύναμη και φήμη εις τα κράτη.

Είχα μαλλιά μεταξωτά και μάγουλα σαν μήλο και φρύδια που δεν βρίσκονται σαν της ελιάς το φύλλο.

Είχα καρδιά του λιονταριού και μπράτσα σιδερένια ακούραστα τα πόδια μου και στήθη μαρμαρένια.

Είχα την γλώσσα του αηδονιού μάτια μεγάλα μαύρα κι όλος ο κόσμος μούλεγε όλα μαζί που τα βρα.

Γι' αυτό χαιρόμουνα πολύ που στην ζωή ήμουν φάρος και λάθος εσκεφτόμουνα πως δεν υπάρχει χάρος.

Ποτέ μου δεν κατάλαβα περάσανε τα χρόνια και φύγαν πια τα νιάτα μου σαν τ' Απριλιού τα χιόνια.

ΕΝΑΣ ΦΤΩΧΟΣ ΟΜΙΛΕΙ Σ' ΕΝΑΝ ΠΛΟΥΣΙΟ

Τα γλέντια κι όλες οι χαρές περνούσαν στον αέρα κι όλη η ζωή μου φάνηκε σαν να 'τανε μια μέρα.

Σαν ένωση γεράματα θυμάμαι τα παλιά μου μου φάνηκε παράξενα που ασπρίσαν τα μαλλιά μου.

Το φως από τα μάτια μου μικραίνει, λιγοστεύει και ο νους μου πως εγέρασα ακόμη δεν πιστεύει.

Τα πόδια μου αδυνάτισαν τα χέρια δεν κινούνται τα δόντια μου χαλάσανε κι αυτά παραπονιούνται.

Κατάλαβα τον θάνατο σε λίγο τελειώνω και τότε βάζω μια φωνή με κλάματα και πόνο.

Ποιος μάγος φέρνει την ζωή και ποιο γιατρό να πάρω και ποιος μπορεί να δύναιτα και να νικά το χάρο.

Θα του χαρίσω χρήματα και λίρες όσες θέλει αρκεί του χάρου το σπαθί να σπάσει και τα βέλη.

Κανείς δεν μου απάντησε κανένας δεν μου είπε ξέρει να μου γλιτώσει την ζωή και νιάτα να μου φέρει.

Και μια μέρα του Απριλιού χωρίς να περιμένω κάποιος χτυπά την πόρτα μου με τρόπο αγριεμένο.

Ήταν ψηλός σαν σατανάς φωνάζω τι να κάνω και με φωνή τρομακτική μου λέει σήκω επάνω.

Μου ξέσκισε τα σπλάχνα μου και πήρε την ψυχή μου και αμέσως παν τα πλούτη μου μαζί με την ψυχή μου

Και τώρα πια τα πλούτη μου και όλα τα παλάτια τα έχασα ο φουκαράς και έγινα κομμάτια.

Σκουλήκια φάγαν το κορμί την ομορφιά, το σώμα αφού από λάσπη γίναμε γινήκαν πάλι χώμα.

Όπως με βλέπεις πλούσιε και συ θα καταντήσεις γι' αυτό στην πρόχειρη ζωή μην λες θα καζαντίσεις.

Ο χάρος είναι λαίμαργος δεν έχει προθεσμία δεν έχει φίλους πλούσιους εξαίρεση καμία.

Διαλέγει πρώτα πλούσιους με τα πολλά τα πλούτη και κυνηγά τους έξυπνους μεσ' τη ζωή ετούτη.

Να σκέφτεσαι τον θάνατο επτά φορές την ώρα υπήρχαν κι άλλοι πλούσιοι μα δεν υπάρχουν τώρα.

Σε κάθε βήμα πρόσεχε του χάροντα τη βρόχη μην αδικήσεις τους φτωχούς ο χάρος λέει όχι.

Μην κάνεις πια τον έξυπνο χωρίς καμιά προσθήκη την φτώχεια πια να βοηθάς και όχι διαθήκη.

Να μην κοιτάζεις πονηρά να 'χεις φτωχούς για φίλους μην δείχνεις περιφρόνηση να είσαι σαν εκείνους.

Ελεημοσύνη στους φτωχούς αγάπη και λατρεία αυτά μήπως σε σώσουν μην λες πως είν' αστεία.

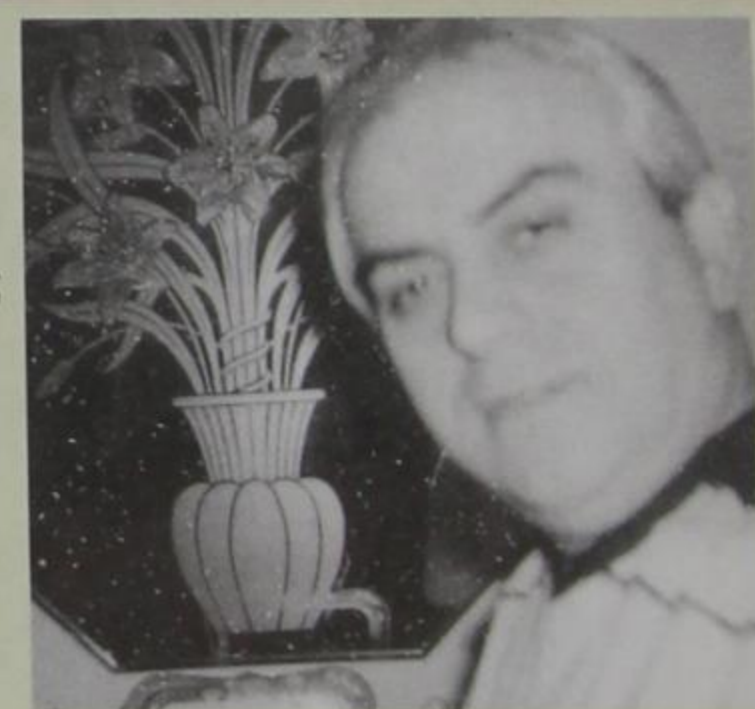
Αγάπα τον πλησίον σου κακό ποτέ μην κάνεις γιατί αργά ή γρήγορα πλούσιε θα πεθάνεις.

Και τώρα εσύ ρε πλούσιε τι σκέπτεσαι να κάνεις τα λόγια που εδιάβασες στο νου σου να τα βάνεις.

Θυμάσαι που σου τάλεγα να μην τα θες δικά σου το άκουγες παράξενα και τώρα ήρθαν στ' αυτιά σου.

Αφού το δένεις το σκυλί την γάτα την εδιώχνεις να μην σου αρπάξουν το φαί νομίζεις θα προκόψεις.

Τριάντα χρόνια υπόφερα να βρίσκομαι κοντά σου τώρα και συ που το τραβάς γεράσαν τα αυτιά σου.



Γράφει ο Σπύρος Ρέππας,

Τώρα δουλεύεις πιο πολύ και ακόμα τσιγκουνεύεις έχεις κακά γεράματα μάστα μην τα ξεδεύεις.

Την τσιγκουνιά και ρουφιανιά τα 'χεις ακόμα τώρα δεν σκέφτεσαι τον θάνατο σου τελειώνει η ώρα.

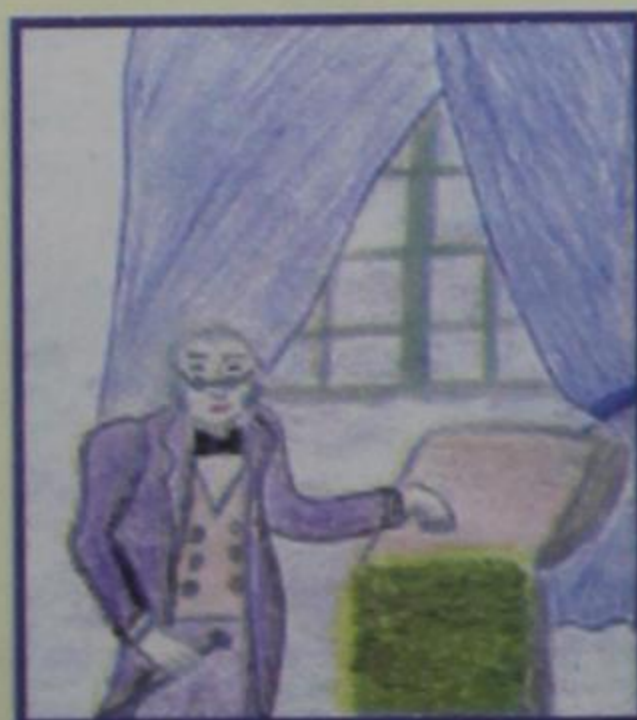
Άλλοι θα τα απολαύσουνε θα φάνε και θα πιούνε στον τάφο σου δεν θα 'ρθουνε να σε επισκεφτούνε.

Αφού εσύ είσαι έξυπνος και έκανες τα πλούτη πες μου το τι απόλαυσες εις την ζωή ετούτη.

Ακόμη κάνεις τσιγκουνιά στα εξήντα πέντε χρόνια δεν σκέφτεσαι το σόι σου νομίζεις θα 'σαι αιώνια.

Σε νόμιζα για έξυπνο σ' αυτήν την κοινωνία η τσιγκουνιά και η ρουφιανιά σε γέρασαν με μία.

Θα αποθάνεις πλούσιος νομίζεις βρε Μανώλη μες στο κατράμι θα ταφής εκεί που είν' διαβόλοι.



«ΦΟΥΡΚΑ - ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗΝ ΑΝΑΠΤΥΞΗ» Η ΦΟΥΡΚΑ ΣΕ ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΗ ΤΡΟΧΙΑ

Φούρκα 21-8-2006

Αγαπητοί συγχωριανοί,

Για τις δημοτικές εκλογές του Οκτωβρίου 2006, συγκροτήσαμε έναν συνδυασμό ο οποίος στελεχώνεται από άτομα του χωριού μας, που το αγαπούν, δεν προτάσσουν τις κομματικές τους ταυτότητες παρά μόνο τη διάθεσή τους να προσφέρουν ό,τι καλύτερο έχουν και μπορούν για την αυτοδιοίκηση.

Θα είμαστε έτοιμοι και παρόντες στις εκλογές της 15ης Οκτωβρίου, για να υπογράψουμε με τη δική σας θέληση και συμπαράσταση ένα νέο συμβόλαιο τιμής, για την περαιτέρω ανάπτυξη του χωριού μας και την αναβάθμιση της ζωής των κατοίκων του.

Η εμπειρία των περισσότερων μας στα κοινοτικά θέματα αποτελεί παρακαταθήκη για μια πετυχημένη πορεία. Τόσο ο υποψήφιος Πρόεδρος, όσο και οι υποψήφιοι Κοινοτικοί Σύμβουλοι έχουμε την πείρα, τις ικανότητες και τη δυνατότητα να προσφέρουμε ανιδιοτελώς τις υπηρεσίες μας, πραγματοποιώντας ένα ουσιαστικό έργο στο χωριό μας.

Υποσχέσεις δεν δίνουμε στους κατοίκους αλλά προγραμματίζουμε και εκτελούμε έργα. Μια ματιά στα πεπραγμένα των περασμένων θητειών των Κοινοτικών Συμβουλίων θα σας πείσει για αυτό. Επιγραμματικά παραθέτουμε μερικά από αυτά.

1. Το γνωστό πρόβλημα της λειψυδρίας λύθηκε με τη γεώτρηση που έγινε και τέθηκε σε λειτουργία. Το έργο αυτό ανακούφισε τους κατοίκους, προσφέροντάς τους άφθονα ένα ζωτικό αγαθό για τις ανάγκες όλων.

2. Ο δρόμος Φούρκας - Αγίας Παρασκευής, μετά από τη βελτίωση των γεωμετρικών στοιχείων του, ασφαλτοστρώθηκε σχεδόν ολόκληρος και κατά γενική ομολογία κατοίκων και επισκεπτών, θεωρείται ένας από τους καλύτερους επαρχιακούς δρόμους.

3. Το αποχετευτικό δίκτυο του χωριού, για βρόχινα και ακάθαρτα νερά, συμπληρώνεται κάθε χρόνο, με αποτέλεσμα το 80% του οικισμού να αποχετεύεται. Λίγα χωριά του νομού μας έχουν σήμερα αποχετευτικό δίκτυο.

4. Με τη διάνοιξη δασο-κτηνοτροφικών δρόμων, τις προσβάσεις στα μαντριά, τη συντήρηση και κατασκευή νέων ποτιστρών, κατορθώσαμε να βελτιώσουμε αρκετά τις συνθήκες εργασίας των κτηνοτρόφων μας.

5. Με τις ανακαινίσεις και αναπλάσεις του εσωτερικού δικτύου οδοποιίας και τοιχοποιίας, των κεντρικών

πλατειών, των κτιρίων και ιδιαίτερα του Σχολείου, άλλαξε εντελώς η εικόνα του χωριού μας, τόσο από άποψη λειτουργική όσο και αισθητική. Για μια λεπτομερή ενημέρωση, κάποιος μπορεί να ανατρέξει σε προηγούμενες εκδόσεις της εφημερίδας "Η Φωνή της Φούρκας" στον απολογισμό της κοινοτικής αρχής. Το χωριό από "εικόνα παρακμής" που άφηνε στον πρώτο επισκέπτη κατά το παρελθόν, εντυπωσιάζει με την αναπτυξιακή του πορεία σήμερα.

6. Με την ανακαίνιση του κοινοτικού καταστήματος και τον εξοπλισμό του, καθώς και τη δημιουργία του ΚΕΠ, παρέχονται υπηρεσίες επίπλου και εξυπηρετούνται οι απανταχού Φουρκιώτες.

7. Τα τελευταία χρόνια σε συνεργασία με το Σύλλογο Φουρκιωτών Ιωαννίνων, δρομολογήσαμε θεατρικές παραστάσεις και εμφανίσεις μουσικών συγκροτημάτων, εξοπλίσαμε την παιδική χαρά, ολοκληρώσαμε την κατασκευή του γηπέδου μπάσκετ και προχωρήσαμε στον εμπλουτισμό και βελτίωση του Λαογραφικού Μουσείου, κάνοντας σημαντικά βήματα στα πολιτιστικά δρώμενα και την ψυχαγωγία των κατοίκων του χωριού.

8. Με την αγορά του ημιφορτηγού αυτοκινήτου, των κάδων απορριμμάτων και την πρόσληψη εποχικού προσωπικού, η κατάσταση σε ό,τι αφορά στην καθαριότητα του χωριού, βελτιώθηκε αισθητά.

9. Με την πολύ καλή συνεργασία της κοινοτικής αρχής και της νομαρχιακής αυτοδιοίκησης, ο δρόμος για το χωριό το χειμώνα παρέμεινε διαρκώς ανοικτός.

Αγαπητοί συγχωριανοί μιλάμε με έργα και όχι με λόγια!

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑΤΙΣΜΟΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΕΠΟΜΕΝΗ ΤΕΤΡΑΕΤΙΑ

Άξονες δράσης για την επόμενη τετραετία είναι οι ακόλουθοι:

1. Ανάπτυξη ήπιας μορφής τουρισμού (τόσο για τη θερινή όσο και τη χειμερινή περίοδο) στα πρότυπα προηγμένων ορεινών θέρετρων.

2. Ολοκλήρωση της πορείας ανάπτυξης του υπάρχοντος οικισμού (πλακοστρώσεις δρόμων και τοιχοποιία, αναβάθμιση κάτω πλατείας)

3. Περαιώση του δικτύου αποχέτευσης μετά των αποδεκτών λυμάτων και βελτίωση του δικτύου ύδρευσης όπου απαιτείται. Η βελτίωση των εγκαταστάσεων στις γεωτρήσεις θα γίνει άμεσα με την ενεργοποίηση και της δεύτερης γεώτρησης.

4. Μεταφορά των γραφείων της κοινοτικής αρχής και του ΚΕΠ σε χώρους του Σχολείου και ενέργειες για καλύτερη και ενιαία αξιοποίηση του Κοινο-

τικού κτηρίου στην κάτω πλατεία. Το Σχολείο θα ξαναζωντανέψει έτσι από την καθημερινή χρήση και τις πολλαπλές δραστηριότητες.

5. Ολοκλήρωση της ασφαλτόστρωσης του δρόμου προς βρύση Σούρλα και της τσιμεντόστρωσης προς Βύσιανη. Ανάπλαση της βρύσης Μπουζά και αναβάθμιση της Βύσιανης με δημιουργία γηπέδου 5Χ5. Ανάπλαση επίσης όλων των παραδοσιακών βρυσών π.χ. Σιούι, εικόνημα Γιάννινας, Μαντήλα, Κουτημάνι, κ.λπ.

6. Ολοκλήρωση της διαμόρφωσης των δύο κύριων εισόδων του χωριού από Κινίτσιου και κυρίως από Άγιο Αθανάσιο.

7. Αντιμετώπιση φαινομένων κατολίπησης με τεχνικά έργα αποστράγγισης και αντιστήριξης στη θέση Τζάνα και τοιχοποιία αντιστήριξης στις θέσεις αχυρών Νασίκα και Κινίτσιου.

8. Οργάνωση δικτύου πυροπροστασίας σε όλο το χωριό.

9. Σύνταξη μελέτης για την κατασκευή κτηρίου Λαογραφικού Μουσείου.

10. Περαιτέρω βελτίωση των συνθηκών διαβίωσης και εργασίας των κτηνοτρόφων. Στόχος είναι κάθε μονάδα (ή κοπάδι) να έχει σύγχρονο στέγατρο, ποτίστρες και αμμοχαλικοστρωμένο δρόμο, μέσα από τη διαδικασία απορρόφησης ευρωπαϊκών κονδυλίων. Συνεργασία με το Πανεπιστήμιο και άλλους φορείς για την διαρκή ενημέρωση των νέων κτηνοτρόφων σε θέματα υγείας των ζώων και βιολογικής κτηνοτροφίας.

11. Επαναχάραξη παλιών μονοπατιών για την ανάδειξη περιοχών του δάσους με σπάνια ομορφιά και μοναδική αρμονία περιβάλλοντος, για πεζοπορία, ποδηλασία και ιππασία. Οι περιοχές αυτές πρέπει να γίνουν επισκέψιμες με τη δημιουργία χώρων αναψυχής, καταφυγίων ή παρατηρητηρίων σε σημεία μοναδικής θέας π.χ. Καίσαρι, Σμόλικας, Τσιώτα, Ρωμιός κ.λπ. Στην κατεύθυνση αυτή θα επιδιωχθεί συνεργασία με τις γειτονικές Κοινότητες.

12. Ανάδειξη και εκμετάλλευση κυρίως της χλωρίδας και δευτερευόντος της πανίδας της περιοχής μας, σε συνεργασία με πανεπιστήμιο και κέντρα περιβαλλοντικής εκπαίδευσης.

13. Πρόταση στο Δασαρχείο για την απαγόρευση κυνηγιού σε συγκεκριμένες περιοχές.

14. Σύνταξη μελέτης δρόμου Φούρκας-Μοναστήρι-διασταύρωση Ε.Ο. Ιωαννίνων-Κοζάνης και ένταξη του δρόμου σε πρόγραμμα του 4ου ΚΠΣ για την ασφαλτόστρωσή του. Το γεγονός αυτό, σε συνδυασμό με την ολοκλήρωση της ασφαλτόστρωσης του δρόμου Φούρκα-Σαμαρίνα (που σημειωτέον ήδη ξεκίνησε), θα αναδείξει

τη Φούρκα σε βασικό συγκοινωνιακό κόμβο της ευρύτερης περιοχής.

15. Συνεργασία και στήριξη της Εκκλησίας για την ανάπλαση και ανακατασκευή των χώρων του Μοναστηριού "ΠΑΝΑΓΙΑΣ ΚΛΑΔΟΡΜΗΣ" και επιδίωξη επάνδρωσής του από μοναχούς. Συνεργασία με άλλες Κοινότητες και Δήμους, ώστε να δημιουργηθεί ενιαίο δίκτυο εκκλησιών και μοναστηριών της περιοχής (στα πρότυπα «ενιαίων αρχαιολογικών χώρων», «δρόμων κρασιού» σε άλλες περιοχές, κλπ) για την ανάπτυξη του θρησκευτικού τουρισμού. Το μοναστήρι για τους Φουρκιώτες αποτελεί το σημαντικότερο μνημείο πολιτιστικής κληρονομιάς και χώρο θρησκευτικής λατρείας του τόπου.

16. Ανάπλαση του περιβάλλοντος χώρου του Προφήτη Ηλεία και περαιτέρω ανάδειξη του.

17. Ίδρυση αναπτυξιακής κοινοτικής επιχείρησης για την καλύτερη αξιοποίηση Ευρωπαϊκών Προγραμμάτων του 4ου ΚΠΣ που θα δοθούν για την Ήπειρο και την Πίνδο

20. Υλοποίηση χωροταξικής μελέτης και δημιουργία ζωνών χρήσης γης σε όλες τις εκτάσεις που περιβάλλουν το χωριό.

21. Επέκταση οικισμού Φούρκας με τη διανομή οικοπέδων.

22. Συνέχιση και εντατικοποίηση των ενεργειών για τη δημιουργία Δασικού Χωριού.

Αγαπητοί συγχωριανοί, τελειώνοντας το κείμενο αυτό, θα θέλαμε να σας τονίσουμε ότι μας διακατέχουν αισθήματα ευθύνης, ενότητας και σύμπνοιας με όλους. Πρόθεσή μας είναι να προβάλλουμε τα προβλήματα του τόπου μας και να δώσουμε λύσεις. Οι εκλογές αυτές κατά τη γνώμη μας αποτελούν κρίσιμη καμπή για την περαιτέρω ανάπτυξη του χωριού μας, που πρέπει να ανακτήσει την παλιά του αίγλη στην ευρύτερη περιοχή.

Οι υποψήφιοι του συνδυασμού μας

Πρόεδρος:

Μουτσιούλης Κώστας

Κοινοτικοί Σύμβουλοι:

Γιάννος Νικόλαος

Γιώτας Νικόλαος

Γκριμότσης Δημήτριος

Δημάκη Μαίρη

Καραγιάννης Ιωάννης

Μουτσιούλη Αθηνά

Πάπαρης Βασίλης

Σταγκίκας Τέλης

Στύλος Τάκης

Τσούτσα Λίτσα

Σπαθάρη Εύα



Άσκηση και Παχυσαρκία

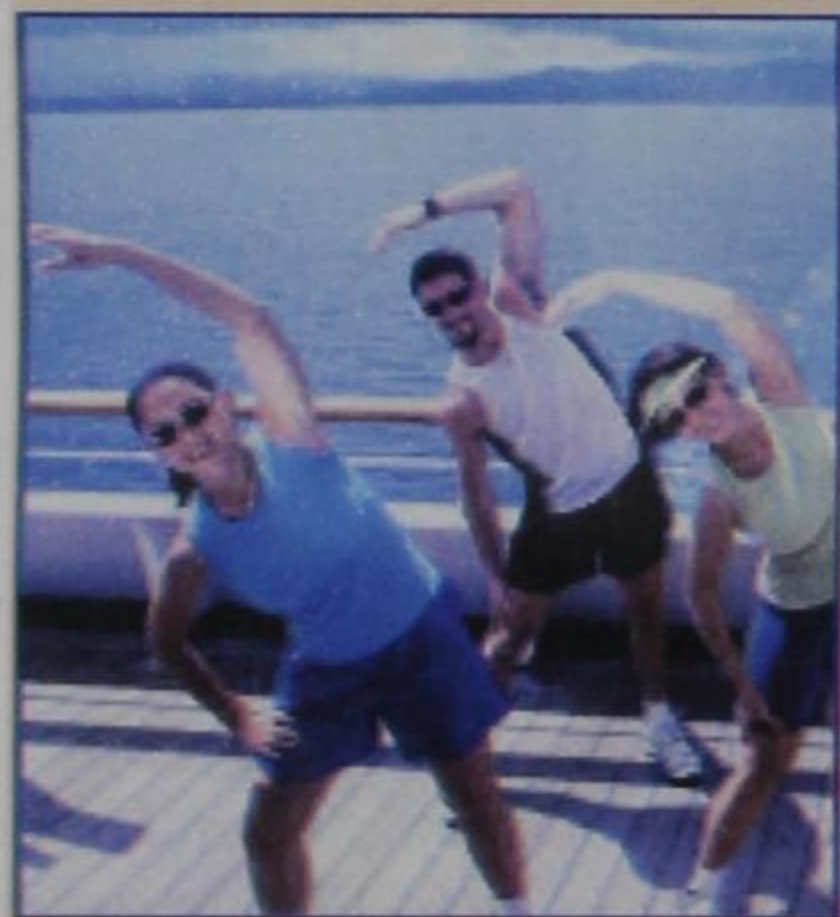
κατά δεύτερο λόγο, των αναπτυσσόμενων κοινωνιών. Είναι πολύ πιθανό η αύξηση του βάρους να προκύπτει από την αντανάκλαση των κοινωνικών και πολιτισμικών διαφοροποιήσεων, σε ένα δεδομένο γενετικό υλικό.

Οι σύγχρονες διατροφικές συνήθειες και, οι συνθήκες διαβίωσης και εργασίας ευνοούν, αυτό που λέμε σήμερα «καθιστική ζωή». Η φυσική δραστηριότητα, δυστυχώς, δεν είναι πια μέρος της καθημερινότητάς μας.

Έχει διαπιστωθεί ότι το 40% των γυναικών και το 24% των ανδρών, σε κάποια φάση της ζωής τους προσπαθούν να χάσουν βάρος. Τα άτομα που θέλουν να χάσουν βάρος χρησιμοποιούν ως μέσο επίτευξης του σκοπού τους έναν από τους ακόλουθους τρεις τρόπους.

Είτε την άσκηση, είτε προγράμματα μείωσης του βάρους με δίαιτες απίσχνανσης είτε γενικότερες προσπάθειες μεταβολής της συμπεριφοράς του σε συνδυασμό με τα δύο προαναφερόμενα.

Πίσω από τις προσπάθειες αυτές, κρύβεται η θεμελιωμένη προϋπόθεση ότι η τακτική άσκηση ανεβάζει την ολική ημερήσια ενεργειακή δαπάνη. Στο μέτρο που η αυξημένη αυτή ενεργειακή δαπάνη δεν αντισταθμίζεται από μία αύξηση της ενεργειακής πρόσληψης, αναμένεται η απώ-



λεια βάρους ή τουλάχιστον η διατήρηση σταθερού βάρους μετά την επίτευξη του επιθυμητού βάρους.

Σαν άσκηση ή καλύτερα σαν φυσική δραστηριότητα ορίζεται κάθε ρυθμική δραστηριότητα που αυξάνει τον καρδιακό ρυθμό πάνω από τα επίπεδα ανάπαυσης, με τη χρήση μιας μεγάλης ομάδας μυών ή με τη συγχρονισμένη λειτουργία πολλών μυϊκών ομάδων (όπως π.χ. περπάτημα, τρέξιμο, αεροβική γυμναστική, κολύμβηση, συμμετοχή σε ομαδικά αθλήματα, γυμναστήριο, κ.α.).

Είναι λοιπόν κρίσιμο, να διευκρινισθεί το κατά πόσο μπορεί η άσκηση να έχει κάποιον ρόλο και λόγο στην προσπάθεια πρόληψης ή καταπολέμησης της παχυσαρκίας και πως μπορούν να ενταχθούν, στη ζωή των παχύσαρκων προγράμματα άσκησης, πόσο συχνά και εντατικά θα πρέπει να είναι καθώς επίσης και τι προγράμματα θα πρέπει να είναι αυτά.

Φυσική δραστηριότητα και πρόληψη της παχυσαρκίας

Είναι κοινή παρατήρηση, αλλά και πολλές μελέτες έχουν δείξει σαφή αρνητική συσχέτιση ανάμεσα στο επίπεδο της φυσικής δραστηριότητας και της σωματικής μάζας. Από παλαιότερες μελέτες, έχει διαπιστωθεί ότι παχύσαρκα παιδιά σχολικής ηλικίας συγκρινόμενα με παιδιά συνομή-

λικά τους, αδύνατα και του ίδιου ύψους, έτρωγαν λιγότερο και ήσαν σαφώς λιγότερο δραστήρια.

Τα ίδια ευρήματα υπήρχαν και σε ενήλικες όπου διαπιστώθηκε η μειωμένη φυσική δραστηριότητα στους παχύσαρκους. Τα ευρήματα όμως αυτά, δεν απαντούσαν στο ερώτημα εάν η μειωμένη δραστηριότητα είναι αίτιο ή αποτέλεσμα της παχυσαρκίας.

Από τις υπάρχουσες μελέτες, παρά τις δυσκολίες αξιοπιστίας των μετρήσεων της φυσικής δραστηριότητας, προκύπτει ότι ένα υψηλό επίπεδο δραστηριότητας παίζει προστατευτικό ρόλο έναντι της αύξησης του βάρους και της παχυσαρκίας και πρέπει να συνίσταται ανεπιφύλακτα.

Με τα στοιχεία που έχουμε στη διάθεσή μας, δεν μπορούμε να συμπεράνουμε με βεβαιότητα ότι το χαμηλό επίπεδο φυσικής δραστηριότητας είναι και το αίτιο της παχυσαρκίας ή ότι αυτή συμμετέχει στη διατήρησή της. Η παχυσαρκία αναπτύσσεται μόνο εφόσον η ενεργειακή πρόσληψη είναι υψηλή σε σχέση με την ενεργειακή δαπάνη, για ένα μεγάλο χρονικό διάστημα.

Απώλεια βάρους με άσκηση μόνο

Πολλά πειραματικά δεδομένα έδειξαν ότι τουλάχιστον βραχυχρόνια, οι ενήλικες χάνουν βάρος όταν αυξάνουν τη φυσική τους δραστηριότητα ασκούμενοι, ακόμα κι αν διατηρούν την πρόσληψη τροφής στα ίδια επίπεδα. Όμως, για να υπάρχει ουσιαστικό αποτέλεσμα η άσκηση θα πρέπει να είναι ιδιαίτερα εντατική, έντονη και μακροχρόνια.

Ήδη προαναφέρθηκε ότι δεν πρέπει να θεωρούμε τα αποτελέσματα της άσκησης ανεξάρτητα από τη συνολική ενεργειακή πρόσληψη. Σε πειραματόζωα είχε από παλιά παρατηρηθεί, ότι μετά από έντονη άσκηση η πρόσληψη τροφής αυξανόταν γραμμικά ανάλογα με τη δαπανώμενη ενέργεια. Το αποτέλεσμα της τροφικής αυτής διαδικασίας, ήταν το σωματικό βάρος να μένει ουσιαστικά σταθερό.

Αν πράγματι η άσκηση οδηγεί σε μεγαλύτερη πρόσληψη τροφής, σημασία για το τελικό αποτέλεσμα έχει το εάν η πρόσληψη είναι μικρότερη, ίδια ή μεγαλύτερη της αποβαλλόμενης. Φαίνεται πως η άσκηση σε αδύνατα, υπέρβαρα ή ελαφρά παχύσαρκα άτομα είναι η μεγαλύτερη πρόκληση για τη διατήρηση της ομοιοστασίας απ' ότι σε ιδιαίτερα παχύσαρκα άτομα όπου το τελικό ισοζύγιο είναι αρνητικό.

Απώλεια βάρους με άσκηση και δίαιτα

Σε όλες σχεδόν τις μελέτες παρατηρήθηκε μεγαλύτερη απώλεια βάρους όταν η δίαιτα απίσχνανσης συνδυαζόταν με κάποιου βαθμού αύξηση της φυσικής δραστηριότητας. Η αύξηση αυτή όμως, ήταν σχετικά μικρή.

Πολύ ερευνητές έχουν θέσει το ερώτημα: «Εάν σε αυστηρά περιοριστικές δίαιτες προσθέσουμε άσκηση, μειώνεται ή προλαμβάνεται το σύνθητες ανεπιθύμητο αποτέλεσμα των διαιτών αυτών, που είναι η ελάττωση της μυϊκής μάζας;».

Οι περισσότερες παρατηρήσεις δείχνουν ότι πράγματι αυτό συμβαίνει. Φαίνεται ότι η δυνατότητα απώλειας βάρους με την προσθήκη άσκησης, εξαρτάται και από την περιεκτικότητα της δίαιτας σε λίπος. Η τακτική άσκηση αυξάνει τον αριθμό των θερμίδων που καταναλώνονται από το λίπος. Εάν οι χορηγούμενες ως λίπος θερμίδες μειωθούν ενώ αυξάνεται η απώλεια λίπους με την άσκηση, το τελικό ισοζύγιο θα είναι

σαφώς αρνητικό και το συνολικό σωματικό λίπος θα μειωθεί ταχύτερα.

Συγχρόνως η χορήγηση αντίστοιχα μεγαλύτερου ποσού θερμίδων από υδατάνθρακες, θα ελαττώσει το αίσθημα της χρόνιας κόπωσης που εκτός των άλλων μειώνει και τη διάθεση των παχύσαρκων για άσκηση. Παρά το γεγονός ότι η παραπάνω υπόθεση δεν έχει υιοθετηθεί από όλους τους ερευνητές, δεν παύει να είναι μια δελεαστική πρόταση που χρειάζεται περισσότερη διερεύνηση. Παρά λοιπόν το μικρό συνολικά κέρδος σε απόλυτα μεγέθη, ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης είναι πολλαπλά ωφέλιμος, ιδίως όσο αφορά τη διατήρηση της μυϊκής μάζας.

Άσκηση και διατήρηση βάρους

Παρόλο που η άσκηση, από μόνη της ή σε συνδυασμό με δίαιτα, έχει σαν αποτέλεσμα την μέτρια απώλεια βάρους, υπάρχουν σοβαρές ενδείξεις ότι η συστηματική άσκηση παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση του βάρους μετά από την περίοδο της επιτυχούς απώλειάς του.

Το μεγαλύτερο πρόβλημα αυτών που έχασαν βάρος με διάφορες μεθόδους, είναι να το διατηρήσουν. Αργά ή γρήγορα οι περισσότεροι επιστρέφουν στα ίδια κιλά που είχαν πριν ξεκινήσουν κάποιο πρόγραμμα απώλειας βάρους ή και μεγαλύτερο από αυτό που είχαν.

Σε μια ενδιαφέρουσα μελέτη αναφέρεται ότι 6 μήνες έως 3 χρόνια μετά το τέλος του αρχικού προγράμματος, σε τρεις ομάδες που είχαν συνεχίσει την προσπάθεια τους μόνο με άσκηση, ή μόνο με δίαιτα ή με συνδυασμό και των δύο, η επιπλέον απώλεια βάρους ήταν 4,9kg - 4,0kg - 7,2kg αντίστοιχα.

Σε μία άλλη έρευνα που η διάρκειά της ήταν από 18 έως 36 μήνες, μετά το τέλος του προγράμματος, αυτοί που συνέχιζαν μόνο με δίαιτα είχαν επιστρέψει στο αρχικό τους βάρος ενώ αυτό δεν συνέβη σε όσους συνδυάζαν δίαιτα και άσκηση. Στοιχείο που δείχνει ότι ο συνδυασμός άσκησης και δίαιτας είναι πιο αποτελεσματικός στη μακροχρόνια προσπάθεια της διατήρησης του σωματικού βάρους.

Τα στοιχεία δείχνουν πως το βάρος είναι πιθανότερο να διατηρηθεί όταν ακολουθείται κάποιο πρόγραμμα συστηματικής άσκησης. Δεν πρέπει να διαφεύγει της προσοχής μας πως ένα πρόγραμμα άσκησης 2-3 φορές την εβδομάδα, το οποίο είναι συνήθως δύσκολο να ακολουθηθεί από έναν παχύσαρκο, γίνεται πολύ ευκολότερο

μετά από την αρχική απώλεια βάρους.

Προϋπόθεση για την συνέχιση ενός τέτοιου προγράμματος είναι να ενταχθεί στην καθημερινότητά τους, όχι πια σαν αγγαρεία αλλά, ως ουσιαστικό στοιχείο για την σωματική τους ευεξία. Για το φαινόμενο αυτό, δεν υπάρχει ακόμα κάποια



πειστική επιστημονική ερμηνεία.

Ελκυστική όμως είναι η υπόθεση ότι ο συνδυασμός δίαιτας και άσκησης δίνει μεγαλύτερη ευελιξία παρέχοντας τη δυνατότητα επιλογής μεταξύ της μιας ή της άλλης μεθόδου, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε περιόδου. Ίσως η δίαιτα κάνει ευκολότερη την άσκηση και η άσκηση κάνει ευκολότερη τη δίαιτα!

Παχυσαρκία και άσκηση

Παρόλο που η φυσική δραστηριότητα ευνοεί την πρόληψη της παχυσαρκίας, την απώλεια βάρους και τη διατήρησή του, αρκετά άτομα που συμμετέχουν σε προγράμματα απίσχνανσης δεν επιτυγχάνουν τα επιθυμητά αποτελέσματα. Ένα στοιχείο που συνήθως παραβλέπεται, είναι ο σωματότυπος του ατόμου.

Κάποιοι μπορεί να είναι υπέρβαροι ή παχύσαρκοι αλλά να έχει τέτοια καθημερινή φυσική δραστηριότητα ώστε να παραμένει υγιής. Σε παλαιότερες έρευνες είχε σημειωθεί ότι ομάδες ατόμων με υψηλό Δείκτη Μάζας Σώματος (ΔΜΣ) οι οποίοι αθλούνταν, είχαν χαμηλότερα ποσοστά θανάτου από άλλες ομάδες ατόμων με χαμηλό ΔΜΣ που ακολουθούσαν «καθιστική ζωή».

Σε πρόσφατη μελέτη παρακολούθηθηκαν για 8 χρόνια 21.925 άνδρες ηλικίας 30 έως 83 ετών. Οι άνδρες ταξινομήθηκαν σε ομάδες ανάλογα με το ποσοστό του σωματικού τους λίπους και το βαθμό άθλησής τους. Σε όλες τις ομάδες οι αθλούμενοι είχαν μικρότερο ποσοστό κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο.

Ενδιαφέρον παρουσιάζει το γεγονός ότι οι παχύσαρκοι που αθλούνταν είχαν πολύ χαμηλότερο κίνδυνο από μη αθλούμενους άνδρες με λιγότερο σωματικό λίπος. Οι ερευνητές δεν ισχυρίζονται πως η φυσική δραστηριότητα και η άθληση εξαφανίζουν τους κινδύνους από την παχυσαρκία.

Αν όμως τα δεδομένα τους επιβεβαιωθούν θα πρέπει να μάθουμε να βλέπουμε την άσκηση και την άθληση στους παχύσαρκους ως αναγκαιότητα για την καλύτερη υγεία τους, ανεξάρτητα από το εάν θα οδηγήσει ή όχι σε απώλεια βάρους.

Πρακτικές οδηγίες άσκησης

Είναι σημαντικό λοιπόν να μπαίνουν, σε συνεργασία με τον γιατρό, ρεαλιστικοί βραχυχρόνιοι στόχοι, που σταδιακά θα γί



νονται πιο απαιτητικοί. Στο βαθμό που ο παχύσαρκος κινητοποιείται, μπορεί να αυξήσει την προσπάθεια για επίτευξη καλύτερου αποτελέσματος.

Οι τρέχουσες οδηγίες για τη δημόσια υγεία συνιστούν την άθροιση ενός συνόλου μέτριας έντασης δραστηριοτήτων ημερησίως όπως για παράδειγμα 30 λεπτά γρήγορο βόλεια ή 15 λεπτά τρέξιμο ή 45 λεπτά βόλεια, τα οποία προστίθενται στην καθημερινή δραστηριότητα τις περισσότερες, αν όχι όλες τις ημέρες της εβδομάδας.

Για απώλεια βάρους και διατήρησή του, η δραστηριότητα αυτή αθροιστικά πρέπει να φτάνει τα 60 με 80 λεπτά την ημέρα. Ίσως ο χρόνος αυτός φαίνεται μεγάλος, στην πραγματικότητα όμως, δεν είναι, εάν τον δούμε σαν τον τελικό στόχο μιας διαδικασίας που μπορεί να αρχίσει με μια μικρή καθημερινή δραστηριότητα που αυξάνεται σταδιακά.

Ο ενδιαφερόμενος πρέπει να είναι σε επαφή με το γιατρό του, τουλάχιστον κάθε 2 εβδομάδες, ώστε να συζητώνται οι δυσκολίες και να λύνονται τα πρακτικά προβλήματα. Σημαντικό στοιχείο είναι η συμμετοχή του ίδιου του παχύσαρκου.

Για παράδειγμα, θα πρέπει να μετρά και να σημειώνει ο ίδιος τις δραστηριότητές του ώστε να βλέπει στην πράξη τη βελτίωση των ικανοτήτων του. Η απλούστερη ίσως άσκηση είναι το περπάτημα που περιλαμβάνει και την έννοια του αυτοελέγχου με μία απλή συσκευή μέτρησης βημάτων που προσαρμόζεται στη ζώνη.

Έχει υπολογισθεί ότι για τη βελτίωση της γενικής μας υγείας, πρέπει όλοι να κάνουμε 10.000 τουλάχιστον βήματα ημερησίως. Συνήθως αυτό αντιστοιχεί σε περπάτημα

30 - 60 λεπτών την ημέρα επιπροσθέτως των συνηθισμένων ασχολιών μας.

Για να χάσει λοιπόν κάποιος βάρος, τα βήματα πρέπει να είναι περίπου 15.000/ημέρα, που αντιστοιχούν σε επιπρόσθετο του συνήθους περπάτημα, δηλαδή 60 - 80 λεπτά την ημέρα.

Την πρώτη εβδομάδα στους παχύσαρκους δίνεται η οδηγία να συνεχίσουν την κανονική τους ζωή, παρατηρώντας όμως και καταγράφοντας τις δραστηριότητές τους ώστε να συνειδητοποιήσουν τη συνηθισμένη τους φυσική δραστηριότητα. Έπειτα ανά 1-2 εβδομάδες μπαίνουν οι στόχοι σταδιακής αύξησης του χρόνου άσκησης.

Είναι δε σημαντικό για τη βελτίωση της αυτοεκτίμησης να υπάρχουν επιτυχείς εμπειρίες αύξησης της δραστηριότητάς τους. Αν π.χ. κάποιος κάνει 3.500 βήματα την ημέρα, είναι απίθανο να κάνει ξαφνικά 8.000. Αντίθετα είναι πολύ πιθανό να πεισθεί να κάνει επιπλέον 500 βήματα την ημέρα. (Πίνακας 1).

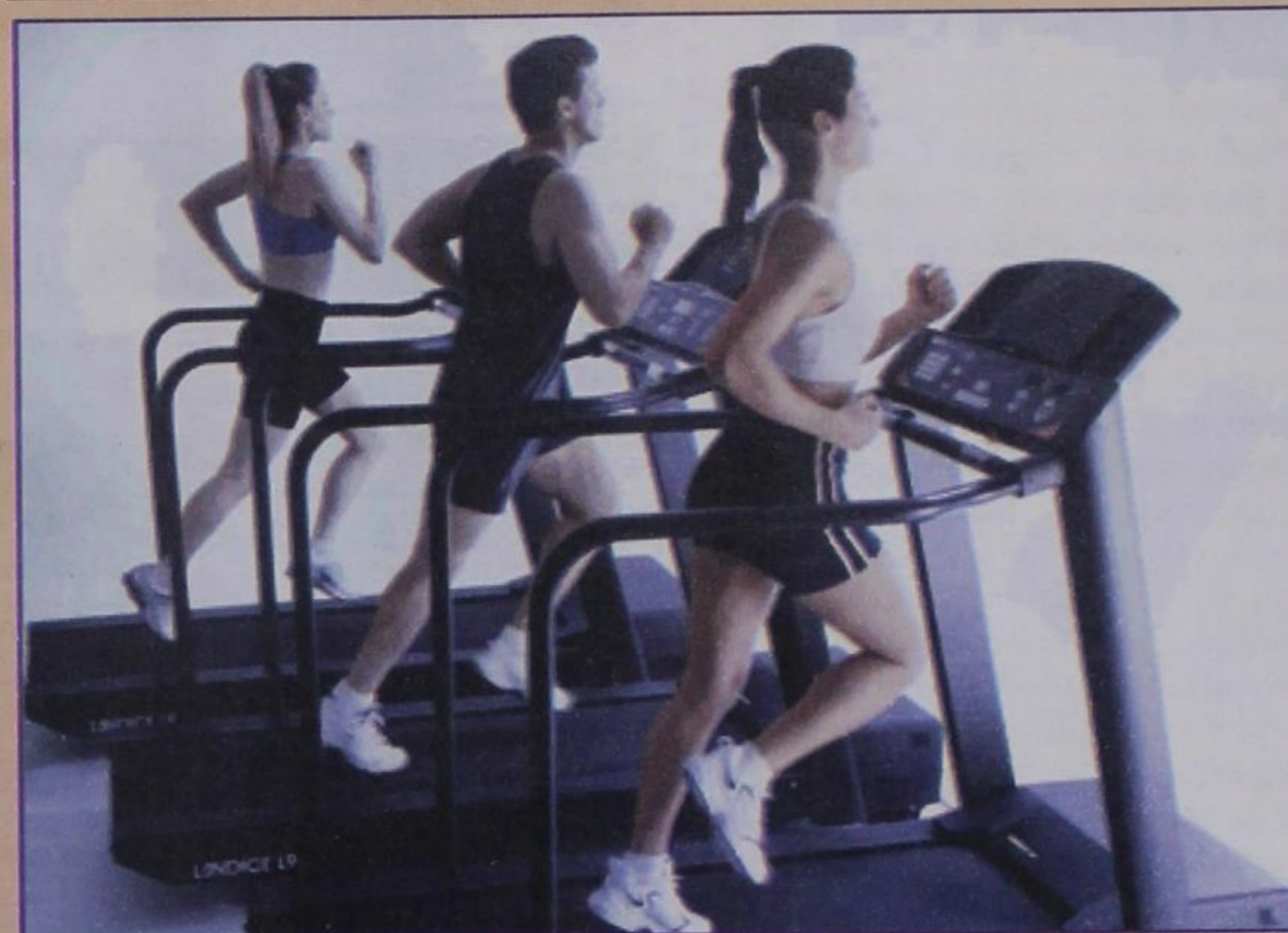
Συμπερασματικά

Τα παχύσαρκα άτομα που μετέχουν σε διαδικασίες απίσχνανσης, θέλουν να χάσουν μεγάλο μέρος του βάρους τους και να το χάσουν γρήγορα. Όμως, η μεγάλη απώλεια βάρους σε σύντομο χρονικό διάστημα δημιουργεί σημαντικό στρες στους ομοιοστατικούς μηχανισμούς του οργανισμού και μόλις το πρόγραμμα απώλειας βάρους σταματήσει, η τάση του οργανισμού να επανέλθει στην πρότερη κατάσταση του είναι έντονη.

Αυτός είναι ο λόγος που εντάσσοντας

ΠΙΝΑΚΑΣ 1

Δραστηριότητα-Στόχοι	Αρ. Βημάτων/ημέρα	Αντιστοιχία λεπτών
Ακραία καθιστική ζωή	<3.000	0
Καθιστική ζωή	3.000-6.000	15
Στόχοι Φυσικής Υγείας	>10.000	30'



προγράμματα άσκησης μαζί με τη μείωση της θερμιδικής αξίας των προσλαμβανόμενων τροφών, το σωματικό βάρος θα ελαττώνεται σταδιακά αλλά συνεχώς βάρος (ακολουθώντας όσο γίνεται, τον ίδιο τρόπο με τον οποίο το βάρος αυξήθηκε). Θα μειώνεται το συνολικό λίπος του σώματος χωρίς να μειώνεται η μυϊκή μάζα και κυρίως θα διατηρείται το επιθυμητό βάρος.

Ουσιαστική και ορθή παρέμβαση, είναι

αυτή με την οποία υιοθετούνται σταδιακά, μακροχρόνιες αλλαγές στις συνήθειες (διαιτητικές, καθημερινές δραστηριότητες) των ατόμων, επιτυγχάνοντας όχι μόνο μεγαλύτερη απώλεια βάρους αλλά και προάγοντας την υγεία του ατόμου γενικότερα.

Ευχαριστούμε θερμά την Ελληνική Ιατρική Εταιρεία Παχυσαρκίας (<http://www.eier.gr/>) για την ευγενική χορηγία του περιεχομένου.

ΓΟΝΕΙΣ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ (Εφημ. ΠΡΩΙΝΟΣ ΛΟΓΟΣ, 21 - 22 Ιανουαρίου 2006)

Ο πολύτιμος ρόλος της γιαγιάς στην ανατροφή των παιδιών



Παρόλο που μπέμπι σίτερ, παιδικό σταθμοί, τμήματα φύλαξης και άδειες μητρότητας περιόρισαν, τα τελευταία χρόνια, τον πολύτιμο ρόλο της γιαγιάς, η συμμετοχή της στην ανατροφή των εγγονών αποδεικνύεται η καλύτερη επιλογή.

Η ανάγκη μας, για υποστήριξη από ανθρώπους που πραγματικά νοιάζονται για μας δεν αλλάζει ποτέ. Έτσι, όταν κι εμείς με τη σειρά μας κάνουμε οικογένεια, αρχίζουμε να νιώθουμε ότι έχουμε ανάγκη από την υποστήριξη των γονιών μας περισσότερο από ποτέ! Με βάση, εξάλλου, τα νέα δεδομένα, οι λόγοι για τους οποίους η επιστροφή της γιαγιάς είναι κάτι παραπάνω από αναγκαία κρίνονται ιδιαίτερα σημαντικοί!

Ανάγκη για οικονομία

Όσο πιο πολλά προσόντα δε διαθέτει η μπέμπι σίτερ τόσο περισσότερο αυξάνονται και οι οικονομικές της απαιτήσεις, καθώς σίγουρα φιλοδοξούμε να προσλάβουμε την καλύτερη. Το ίδιο ισχύει και για τους ιδιωτικούς παιδικούς σταθμούς, το μηνιαίο κόστος των οποίων αποσπά μεγάλο μέρος του μισθού τουλάχιστον του ενός από τους δύο γονείς. Η λύση της γιαγιάς, αντίθετα, προσφέρει μια σημαντική ώθηση στον προϋπολογισμό της οικογένειας.

Ενάντια στο ρεύμα της μαζικοποίησης...

Όσο κι αν ο παιδικός σταθμός αποτελεί

την εύκολη λύση για τους γονείς, δεν παύει να εντάσσει πρόωρα το παιδί στην ψυχολογία της μάζας, απαιτώντας απ' αυτό να κόψει τον ομφάλιο λώρο με την οικογένεια, ενώ στην πραγματικότητα δεν είναι έτοιμο. Η άποψη των ψυχολόγων πάνω σ' αυτό είναι ιδιαίτερα κατηγορηματική: το παιδί έχει ανάγκη να μείνει με τη μητέρα του τα τρία πρώτα χρόνια της ζωής του! Μάλιστα η λύση του παιδικού σταθμού δεν είναι πάντα η καλύτερη, ιδίως όταν το παιδάκι είναι κάτω των δυο. Στην ουσία, το παιδί δεν είναι έτοιμο να κοινωνικοποιηθεί αποτελεσματικά, παρά μόνο στην ηλικία των τεσσάρων, γι' αυτό και τότε ξεκινάει το νηπιαγωγείο. Αν το αίτημα αυτό ακούγεται εξωπραγματικό, ακριβώς γιατί η σημερινή πραγματικότητα επιβάλλει στις περισσότερες μητέρες να εργάζονται, τότε το αμέσως επόμενο πρόσωπο που μπορεί να μεγαλώσει το παιδί μέσα στο σπίτι, παρέχοντας σπιτικό φαγητό και εξασφαλίζοντας ασφαλές περιβάλλον θαλωρής, είναι η γιαγιά.

Συναισθηματική υποστήριξη ποιότητας!

Ακριβώς επειδή η γιαγιά αποτελεί για το παιδί αποδέκτη τεράστιας αγάπης και ένα κομμάτι από τη μητέρα του, είναι το πιο κατάλληλο πρόσωπο για να την αντικαταστήσει αποτελεσματικά κι ανώδυνα. Είναι εξάλλου το μόνο πρόσωπο που προσφέρει στο παιδί συναισθηματική υποστήριξη

παρόμοια με αυτήν της μητέρας. Πέρα απ' αυτό, ο ενεργός ρόλος της γιαγιάς στην ανατροφή των παιδιών ενισχύει γενικότερα τους δεσμούς του παιδιού με την οικογένεια και καθορίζει σε σημαντικό βαθμό τις ηθικές αξίες με τις οποίες θα εφοδιαστεί, τουλάχιστον μέχρι την ηλικία των έξι, οπότε ολοκληρώνεται η διαμόρφωση της προσωπικότητας.

Πως θα μειώσουμε το χάσμα των γενεών...

Με βάση τις μαρτυρίες, ο πιο συχνός λόγος εξαιτίας του οποίου οι μαμάδες καταλήγουν σε διαμάχη με τις γιαγιάδες είναι οι διαφορετικές απόψεις όσον αφορά στην ανατροφή και τη διαπαιδαγώγηση των παιδιών. Η αλήθεια είναι ότι η σύγχρονη μητέρα είναι περισσότερο ενημερωμένη από ποτέ, καθώς έχει κοντά της παιδίατρος, εκπαιδευτικούς, ειδικά εγχειρίδια και έντυπα που της επιτρέπουν να διαμορφώσει μια σωστή άποψη για το πώς πρέπει να μεγαλώσει τα παιδιά της, κάτι που έρχεται σε σύγκρουση με τις απόψεις της μητέρας ή της πεθεράς της. Αυτό όμως, συμβαίνει συνήθως επειδή οι νέες μητέρες δεν έχουν προσπαθήσει αρκετά να φτάσουν σε ικανοποιητικό επίπεδο συνεννόησης με ένα πρόσωπο που είναι αναμφισβήτητο ότι αγαπάει το παιδί τους όσο οι ίδιες.

Άλλωστε οι σύγχρονες γιαγιάδες διαφέ-

ρουν πολύ από την παραδοσιακή γιαγιά με την οποία μεγαλώσαμε οι περισσότερες. Κάτι που σημαίνει ότι οι σημερινές γιαγιάδες είναι περισσότερο ανοιχτόμυαλες απ' όσο νομίζουμε και πρόθυμες να ακολουθήσουν τις υποδείξεις μας! Γι' αυτό ας θυμόμαστε:

1. Η επικοινωνία και η προσπάθεια να μοιραζόμαστε συναισθήματα είναι το κλειδί για σωστή συνεννόηση. Δεν πρέπει ν' αποφεύγουμε τη συζήτηση όταν διαφωνούμε, γιατί έτσι δεν θα φτάσουμε ποτέ σε συμφωνία.

2. Δεν επιβάλλουμε αυθαίρετα τη γνώμη μας: εξηγούμε πως καταλήξαμε σ' αυτήν έπειτα από την καθοδήγηση των ειδικών, όπως παιδίατρων. Ψυχολόγων και εκπαιδευτικών.

3. Αναζητάμε σημεία επαφής, δείχνοντας εκτίμηση στις γνώσεις της και τις... παραδόσεις, συνταγές, παραμύθια, ήθη και έθιμα.

4. Δείχνουμε ευγνωμοσύνη για όσα μας προσφέρει η γιαγιά, με λόγια ή και πράξεις.

5. Προσέχουμε πώς χρησιμοποιούμε τη... γλώσσα μας: η γιαγιά είναι το πρόσωπο που θα του δώσουμε διαταγές ή θα το προσβάλουμε. Επιβάλλεται οι υποδείξεις μας να είναι διαφωτιστικές και να διατυπώνονται με ήπιο τόνο.

Μόνιμη έκθεση φωτογραφίας

Έχουμε και στο παρελθόν καλέσει ξανά μέσα από τη «Φωνή» μας, τους συγχωριανούς που διαθέτουν φωτογραφικό υλικό που αφορά στη Φούρκα, να το διαθέσουν για ανατύπωση.

Έτσι, θα πλουτίσουμε το εκθετήριο φωτογραφίας αναδεικνύοντας την ιστορία του χωριού μας. Στο διάδρομο του σχολείου όπου εντός των ημερών θα τοποθετηθούν μόνιμα, τα ήδη έτοιμα εκθετήρια, θα λειτουργεί στο εξής η έκθεση φωτογραφίας, που θα κοσμήι το χώρο του σχολείου και του χωριού.

Πιστεύουμε πως πρέπει να μοιραστούμε όλοι μαζί την χαρά και την ευθύνη της ανάδειξης της πολιτιστικής ταυτότητας του χωριού μας, συμμετέχοντας, με τον απλό αυτό τρόπο: να δανείσουμε για λίγες μέρες ό,τι υλικό έχουμε για ανατύπωση και σύντομα πάλι δικό μας θα 'ναι.

Ας φανταστούμε για λίγο όλοι μας, συγκεντρωμένες εκατοντάδες φωτογραφίες και περνάμε από μπροστά τους θα είναι σαν να περνάει η νεότερη ιστορία του χωριού από μπροστά μας. Για όσους επιθυμούν, μπορούν να στείλουν το διαθέσιμο υλικό τους στη δ/ση της «Φωνής». Ελπίζουμε στην ανταπόκριση όλων.

Το Δ.Σ.



Από το ξέρω

Οι χώρες της Ευρώπης, η έκτασή τους σε τετρ. χλμ., ο πληθυσμός τους και οι πρωτεύουσές τους

ΧΩΡΕΣ	ΚΑΤΑ ΚΕΦΑΛΗΝ ΕΙΣΟΔΗΜΑ ΣΕ \$ ΤΟ ΧΡΟΝΟ	ΕΚΤΑΣΗ ΣΕ ΤΕΤΡΑΓΩΝΙΚΑ ΧΙΛΙΟΜΕΤΡΑ	ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ	ΠΡΩΤΕΥΟΥΣΕΣ
ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΙΝΟΣ - SAN MARINO	US\$34,600 (2)	1TX	28.119 Κάτ.	ΑΓΙΟΣ ΜΑΡΙΝΟΣ - SAN MARINO
ΑΖΕΡΜΠΑΪΤΖΑΝ - AZERBAIJAN	US\$3,700 (42)	86.600 TX	8,26 Εκατ. Κάτ.	ΜΠΑΚΟΥ - BAKU (BAKI)
ΑΛΒΑΝΙΑ - ALBANIA	US\$4,400 (41)	28.748 TX	3,5 Εκατ. Κάτ.	ΤΙΡΑΝΑ - TIRANA
ΑΝΔΟΡΡΑ - ANDORRA	US\$19,000 (24)	468 TX	67.800 Κάτ.	ΑΝΔΟΡΡΑ - ANDORRA LA VELLA
ΑΡΜΕΝΙΑ - ARMENIA	US\$3,600 (43)	29.800 TX	3,5 Εκατ. Κάτ.	ΕΡΕΒΑΝ - YEREVAN
ΑΥΣΤΡΙΑ - AUSTRIA	US\$27,900 (9) (5*)	83.858 TX	8,02 Εκατ. Κάτ.	ΒΙΕΝΝΗ - VIENNA
ΒΑΤΙΚΑΝΟ - HOLY SEE	-	44 TX	911 Κάτ.	ΒΑΤΙΚΑΝΟ - VATICAN CITY
ΒΕΛΓΙΟ - BELGIUM	US\$29,000 (7) (3*)	30.510 TX	10,3 Εκατ. Κάτ.	ΒΡΥΞΕΛΛΕΣ - BRUSSELS
ΒΟΖΝΙΑ - ΕΡΖΕΓΟΒΙΝΗ BOSNIA HERCEGOVINA	US\$1,900 (47)	51129 TX	4,36 Εκατ. Κάτ.	ΣΕΡΑΓΕΒΟ - SARAJEVO
ΒΟΥΛΓΑΡΙΑ - BULGARIA	US\$6,500 (37)	110.910 TX	7,35 Εκατ. Κάτ.	ΣΟΦΙΑ - SOFIA
ΓΑΛΛΙΑ - FRANCE	US\$26,000 (13) (8**)	547030 TX	60,18 Εκατ. Κάτ.	ΠΑΡΙΣΙ - PARIS
ΓΕΡΜΑΝΙΑ - GERMANY	US\$26,200 (12) (7*)	357.021 TX	82,39 Εκατ. Κάτ.	ΒΕΡΟΛΙΝΟ - BERLIN
ΓΕΩΡΓΙΑ - GEORGIA	US\$3,200 (44)	69.700 TX	5 Εκατ. Κάτ.	ΤΒΙΛΙΣΙ
ΓΡΟΙΛΑΝΔΙΑ - GREENLAND	US\$20,000 (2)	2.160.000 TX	56.385 Κάτ.	ΝΟΥΚ - ΝΟΥΚ (GODTHAB)
ΔΑΝΙΑ - DENMARK	US\$28,900 (8) 4	43.094 TX	5,38 Εκατ. Κάτ.	ΚΟΠΕΝΧΑΓΕΝ
ΕΛΒΕΤΙΑ - SWITZERLAND	US\$32,000 (4)	41.290 TX	7,31 Εκατ. Κάτ.	ΒΕΡΝΗ - BERN
ΕΛΛΑΔΑ - GREECE	US\$19,100 (23) (15*)	131.940 TX	10,66 Εκατ. Κάτ.	ΑΘΗΝΑ - ATHENS
ΕΣΘΟΝΙΑ - ESTONIA	US\$11,000 (29) (20)	45.226 TX	1,41 Εκατ. Κάτ.	ΤΑΛΙΝ - TALLINN
ΙΡΛΑΝΔΙΑ - IRELAND	US\$29,300 (6) (2*)	69.000 TX	3,96 Εκατ. Κάτ.	ΔΟΥΒΛΙΝΟ - DUBLIN
ΙΣΛΑΝΔΙΑ - ICELAND	US\$30,200 (5)	103.000 τχ	281.000 κάτ.	ΡΕΚΙΑΒΙΚ - REYKJAVIK
ΙΣΠΑΝΙΑ - SPAIN	US\$21,200 (19) (12)	504.782 TX	40,21 Εκατ. Κάτ.	ΜΑΔΡΙΤΗ - MADRID
ΙΤΑΛΙΑ - ITALY	US\$25,100 (16)(10)	301.230 TX	57,99 Εκατ. Κάτ.	ΡΩΜΗ - ROME
ΚΡΟΑΤΙΑ - CROATIA	US\$9,800 (30)	56.542 TX	4,42 Εκατ. Κάτ.	ΖΑΓΚΡΕΠΠ - ZAGREB
ΚΥΠΡΟΣ - CUPRUS	US\$15,000 (26) (17)	9.250 TX	772.000 Κάτ.	ΛΕΥΚΩΣΙΑ - NICOSIA
ΛΕΤΟΝΙΑ - LATVIJA	US\$8,900 (32) (22)	64.589 TX	2,34 Εκατ. Κάτ.	ΡΙΓΑ - RIGA
ΛΕΥΚΟΡΩΣΙΑ - BELARUS	US\$8,700 (34)	207.600 TX	10,4 Εκατ. Κάτ.	ΜΙΝΣΚ - MINSK
ΛΙΘΟΥΑΝΙΑ - LITHUANIA	US\$8,400 (35) (23)	65.200 TX	3,59 Εκατ. Κάτ.	ΒΙΛΝΙΟΥΣ - VILNIUS
ΛΙΧΤΕΝΣΤΑΪΝ - LIECHTENSTEIN	US\$25,000 (17)	160 TX	33.145 Κάτ.	ΒΑΝΤΟΥΖ - VADUZ
ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ - LUXEMBOURG	US\$48,900 (1) (1*)	2.586 TX	454.000 Κάτ.	ΛΟΥΞΕΜΒΟΥΡΓΟ - LUXEMBOURG
ENGLAND + WALES + SCOTLAND = M. BPETANIA	US\$22,800 (18) (11*)	129.720 TX + 20.764 TX + 78.772 TX = 229.256 TX	51 Εκατ. Κάτ. + 2,92 Εκατ. Κάτ. + 4,99 Εκατ. Κάτ. = 58,91 Εκατ. Κάτ.	ΛΟΝΔΙΝΟ
ΜΑΛΤΑ - MALTA	US\$17,200 (25) (16*)	316 TX	400.000 Κάτ.	ΒΑΛΕΤΤΑ
ΜΟΛΔΑΒΙΑ - MOLDOVA	US\$2,600 (45)	33.843 TX	4,44 Εκατ. Κάτ.	ΤΣΙΤΣΙΝΑΟΥ - CHISINAU
ΜΟΝΑΚΟ - MONACO	US\$27,000 (10)	2 TX	32.150 Κάτ.	ΜΟΝΑΚΟ - MONACO
ΝΟΡΒΗΓΙΑ - NORWAY	US\$33,000 (3)	324.220 TX	4,54 Εκατ. Κάτ.	ΟΣΛΟ - OSLO
ΟΛΛΑΝΔΙΑ - NETHERLANDS	US\$26,900 (11) (6*)	41.526 TX	16,25 Εκατ. Κάτ.	ΑΜΣΤΕΡΝΤΑΜ - AMSTERDAM
ΟΥΓΓΑΡΙΑ - HUNGARY	US\$13,300 (27) (18*)	92.966 TX	10,1 Εκατ. Κάτ.	ΒΟΥΔΑΠΕΣΤΗ - BUDAPEST
ΟΥΚΡΑΝΙΑ - UKRAINE	US\$4,500 (40)	603.700 TX	48,05 Εκατ. Κάτ.	ΚΙΕΒΟ - KIEV
Π.Γ.Δ.Μ. - F.Y.R.O.M.	US\$5,100 (39)	25.333 TX	2,06 Εκατ. Κάτ.	ΣΚΟΠΙΑ - SKOPJE
ΠΟΛΩΝΙΑ - POLAND	US\$9,700 (31) (21*)	312.685 TX	38,62 Εκατ. Κάτ.	ΒΑΡΣΟΒΙΑ - WARSAW
ΠΟΡΤΟΓΑΛΙΑ - PORTUGAL	US\$19,400 (21) (13*)	92.391 TX	10,1 Εκατ. Κάτ.	ΛΙΣΣΑΒΟΝΑ - LISBON
ΡΟΥΜΑΝΙΑ - ROMANIA	US\$7,600 (36)	237.500 TX	22,27 Εκατ. Κάτ.	ΒΟΥΚΟΥΡΕΣΤΙ - BUCHAREST
ΡΩΣΙΑ - RUSSIA	US\$8,900 (3)	17.070.000	144,53 Εκατ. Κάτ.	ΜΟΣΧΑ - MOSCOW
ΣΕΡΒΙΑ ΜΑΥΡΟΒΟΥΝΙΟ - SERBIA MONTENEGRO	US\$2,200 (46)	102.350 TX	10,65 Εκατ. Κάτ.	ΒΕΛΙΓΡΑΔΙ - BELGRADE
ΣΛΟΒΑΚΙΑ - SLOVAKIA	US\$12,400 (28) (19*)	48.845 TX	5,43 Εκατ. Κάτ.	ΜΠΡΑΤΙΣΛΑΒΑ - BRATISLAVA
ΣΛΟΒΕΝΙΑ - SLOVENIA	US\$19,200 (22) (14*)	20.273 TX	1,93 Εκατ. Κάτ.	ΛΙΟΥΜΠΛΙΑΝΑ - LJUBLJANA
ΣΟΥΗΔΙΑ - SWEDEN	US\$26,900 (1), 1*)	449.964 TX	8,87 Εκατ. Κάτ.	ΣΤΟΚΧΟΛΜΗ - STOCKHOLM
ΤΣΕΧΙΑ - CZECH REPUBLIC	US\$5,560 (38) (24*)	78.866 TX	10,3 Εκατ. Κάτ.	ΠΡΑΓΑ - PRAGUE
ΦΙΝΛΑΝΔΙΑ - FINLAND	US\$25,800 (15) (9*)	338.145 TX	5,19 Εκατ. Κάτ.	ΕΛΣΙΝΚΙ - HELSINKI

* (Χώρα της Ευρ. Ένωσης)

Σύνολο Ευρ. Ένωσης (των 25): Πληθυσμός 443,65 Εκατ. Κάτοικοι - Έκταση 3.957.963 TX - Μέσο κατά κεφαλήν εισόδημα το χρόνο στην ΕΕ (των 25) US\$22.574,57

** Γαλλία και Σουηδία είναι στην 8 θέση στην ΕΕ (των 25)

Τα στοιχεία είναι επεξεργασμένα από το spitia.gr

Εκτροφείο θηραμάτων

Μετά από τον μακρόχρονο και επίπονο αγώνα του με την γραφειοκρατία, επιτέλους έφθασε η ώρα για τον αγαπητό μας κ. Νίκο Ντίτσια να ξεκινήσει τις εργασίες για την κατασκευή του εκτροφείου ελαφιών. Ήδη έχει ολοκληρωθεί το σκάψιμο των θεμελίων των κτιρίων καθώς και η διάνοιξη περιμετρικής αντιπυρικής ζώνης η οποία θα βοηθήσει και στην κατασκευή της περίφραξης που σε τέτοιες περιπτώσεις παίζει σημαντικότατο ρόλο.

Τον συγχαίρουμε δε ολόψυχα για την απόφασή του να επενδύσει στη Φούρκα κι ελπίζουμε το παράδειγμά του να βρει κι άλλους μιμητές. Ευχόμαστε καλά τελειώματα και καλές δουλειές.

Το Δ.Σ.

Υπενθύμιση

Αγαπητοί φίλοι του χωριού και του συλλόγου μας, θέλουμε να σας θυμίσουμε ξανά, ότι πέρυσι το καλοκαίρι κυκλοφορήσαμε μπλουζάκια που φέρουν μπρος και πίσω το έμβλημα του χωριού, σε νούμερα που καλύπτουν όλες σχεδόν τις απαιτήσεις. Η κίνησή μας αυτή, σκοπό έχει να διαφημίσει τη Φούρκα στα πέρατα της γης καθώς επίσης κι όταν τη φοράμε ή απλώς τη βλέπουμε να μας θυμίζει πως πάντα θα έχουμε το αγαπημένο χωριό στην καρδιά μας.

Η τιμή είναι 10€ / μπλουζάκι και σκοπό μοναδικό έχει το «κέρδος» να ξαναγυρίσει με τη μορφή έργων στη Φούρκα.

Παραγγελίες μπορούν να γίνουν καθ' όλη τη διάρκεια του έτους, στις δ/σεις των μελών του συλλόγου μας ή αυτές της «Φωνής της Φούρκας». Σας ευχαριστούμε.

Το Δ.Σ.

Αξιόλογα έργα προόδου συντελούνται στο χώρο των εκκλησιών αποκλειστικά από συμπατριώτες μας Φουρκιώτες, που ανεβάζουν την πολιτιστική στάθμη του χωριού

Η φετινή χρονιά σημαδεύτηκε σε συνέχεια προηγούμενων, με την αξιόλογη ανακαίνιση και κατασκευή έργων στον τομέα των εκκλησιών αποκλειστικά από συμπατριώτες μας, χωρίς κρατική ενίσχυση. Αυτό δείχνει συγκινητική ευαισθησία των συμπατριωτών μας που τηρούν τις παραδόσεις με ευλάβεια και πλούσια ψυχικά αποθέματα προς τη μητέρα πατρίδα. Το χωριό μας έχει πέντε εκκλησίας που είναι και οι φάροι της ορθοδοξίας. Η κεντρική εκκλησία του Αγίου Νικολάου που είναι και ο πολιούχος το χωριού, δεσπόζει στην κεντρική πλατεία του χωριού. Είναι πανέμορφη και ο εσωτερικός διάκοσμος εντυπωσιάζει τους επισκέπτες. Εκεί τελούνται κατά κανόνα οι τακτικοί εκκλησιασμοί καθώς και οι διάφορες ιεροτελεστίες των κατοίκων όπως π.χ. γάμοι, βαφτίσια, δοξολογίες κλπ.

Η δεύτερη είναι το θαυματουργό Μοναστήρι μας της Παναγίας Κλαδόρμης που χτίστηκε από Μοναχούς τον 12ο αιώνα. Στο Μοναστήρι που είναι το καμάρι μας συντελούνται αξιόλογα έργα αναστηλώσεως των παλαιών κτισμάτων που είναι στον περιβάλλοντα χώρο, από Φουρκιώτες ιδιαίτερα και από τα γύρω χωριά τα οποία θεωρούν το Μοναστήρι και δικό τους διότι οι τόποι λατρείας δεν είναι ιδιοκτησία κανενός αφού ανήκουν στους πιστούς.

Γιορτάζεται την 8η Σεπτεμβρίου, ημέρα γεννήσεως της Παναγίας, με αθρόα συμμετοχή των κατοίκων του χωριού, καθώς και των γειτονικών χωριών Δροσοπηγή (Κάντσικο), Πλαγιά (Ζέρμα), Λυκόραχη, Επταχώρι, Ζούζουλη, Αγία Παρασκευή (Κεράσοβο) κλπ.

Η τρίτη εκκλησία είναι του Αγίου Αθανασίου με το έμπροσθεν αυτής Νεκροταφείο και Νεκροστάσιο (οστεοφυλάκιο). Η εκκλησία αυτή ανακαινίστηκε φέτος και συνεχίζεται εκ βάθρων με αξιόλογες συνεισφορές των απανταχού συμπατριωτών μας, διότι όπως είχε καταντήσει αποτελούσε σκέτη ντροπή στο περήφανο χωριό μας.

Η τέταρτη εκκλησία είναι του Αγίου Γεωργίου κοντά στο χωριό στα ομώνυμα λειβάδια. Η εκκλησία αυτή κτίστηκε πριν 30 χρόνια από την Όλγα Τόνα την οποία δώρησε στο χωριό. Ανακαινίστηκε εκ βάθρων από την οικογένεια της σύμφωνα με την επιθυμία της με τη δημιουργία καινούριας στέγης, προστατευτικού στεγαστρου μπροστά στην πόρτα της εισόδου, με την κατασκευή πεζουλίων παραδοσιακών, καθώς και με πλακοστρώσεις στον περιβάλλοντα χώρο. Το όλο έργο φιλοτεχνήθηκε και κατασκευάστηκε από τον άριστο τεχνίτη Βασίλη Σαμαρά από το Κεράσοβο, στον οποίο εκφράζω τις ευχαριστίες μου

και τα θερμά μου συγχαρητήρια. Με τα έργα αυτά προστατεύεται ο κόσμος από τον ηλιακό καύσωνα και τις βροχές και καταγιγίδες δεδομένου ότι μπροστά στην εκκλησία έχει μόνιμη σκιερότητα όλη την ημέρα. Ο εσωτερικός διάκοσμος έγινε από μέλη της ίδιας οικογένειας. Η όλη εμφάνιση είναι σε άριστη κατάσταση.

Η πέμπτη εκκλησία είναι του Προφήτη Ηλία μακριά από το χωριό σε απόσταση 8 χιλιομέτρων. Η εκκλησία αυτή αποτελεί σκέτη ντροπή για όλους μας. Δύο σκασμένες καρέκλες αποτελούν τον εξοπλισμό της σε ΣΤΑΣΙΔΙΑ κ«ι ψαλτήρια και στο δάπεδο βρίσκονται σπασμένες εικόνες. Να φανταστεί κανείς ότι στο προαύλιο της εκκλησίας τραυματίστηκε ο Συνταγματάρχης Κων/νος Δαβάκης τον Οκτώβριο του έτους 1940 και η προτομή του μαζί με του Αλεξ. Διάκου, πρώτου αξιωματικού του στρατού μας που σκοτώθηκε στην Τσούκα Φούρκας, έχουν στηθεί πριν πολλά χρόνια εκεί.

Σ' αυτήν την εκκλησία γιορτάζεται κάθε χρόνο σε πανελλήνια εμβέλεια την 20^η Ιουλίου η γιορτή της ηρωίδας της Πίνδου και γίνονται δοξολογίες με εκπροσώπηση των στρατιωτικών αρχών της στάθμης στρατηγών κλπ., καθώς και της πολιτικής ηγεσίας της στάθμης Υπουργών, βουλευτών και ανωτάτων κρατικών λειτουργών. Επειδή η εκκλησία αυτή είναι και θρησκευτικό και

πρώτου μεγέθους εθνικό ορόσημο, έπρεπε να είναι η πιο ωραία από όλες. Εμπρός λοιπόν να ανασκουμπωθούμε και να πραγματοποιήσουμε αυτό. Κάνω την αρχή με εισφορά 500 ευρώ. Η καλή και ευπρεπής εμφάνιση των εκκλησιών γοητεύει τους επισκέπτες και αναβαθμίζει την εκπαιδευτική στάθμη. Όταν επισκέπτεται κανείς έναν κατοικημένο τόπο το πρώτο που αναζητά είναι οι εκκλησίες, που είναι τα ορόσημα της Ορθοδοξίας που συντηρούν την ύπαρξη το Έθνος, καθώς και τυχόν υπάρχοντα εθνικά αντικείμενα συνυφασμένα με την ιστορία της πατρίδας. Ευτυχώς ο πανάγαθος θεός έδωσε πλούσια τα ελέη του και στους δύο αυτούς τομείς. Για τις εκκλησίες αναφερθήκαμε λεπτομερώς παραπάνω. Καθόσον αφορά το δεύτερο, σε κάθε βουνοκορφή του χωριού γράφτηκε η ιστορία του Έθνους όταν, δεκάδες μαχητές της Ελευθερίας, Έλληνες στρατιώτες άφησαν την τελευταία τους πνοή στα βουνά της Φούρκας και έγραψαν με το αίμα τους την ιστορία του Έθνους, διότι εδώ αναχαιτίστηκαν οι εισβολείς το 1940. Αυτές είναι οι ιστορικές αλήθειες. Όλα αυτά πρέπει να τα αξιοποιήσουμε έτσι, ώστε το χωριό μας να γίνει γνωστό στο Πανελλήνιο.

Αλκης Τόνας

Το χρονικό του πανηγυριού

Πέρασαν μερικά χρόνια από τότε που για τελευταία φορά ακούστηκε το κλαρίνο για τρεις συνεχείς βραδιές. Φέτος τα πράγματα ακολούθησαν τον παλιό τους καλό ρυθμό. Έτσι, ο κόσμος βρήκε την ευκαιρία να γλεντήσει όσο και όποτε ήθελε και μπορούσε. Αρκεί να είχε την όρεξη... Την πρώτη νύχτα (14 Αυγ.) το κλαρίνο έπαιζε ως τα ξημερώματα κι ο κόσμος στο άκουσμά του έδωσε όλο του τον εαυτό. Η πρώτη μέρα του γλεντιού τελείωσε όπως συνηθίζετε κατά το έθιμο, με τα όργανα και παρέα πολλών νέων, να πηγαίνουν στη "Σούρλα" τραγουδώντας το: "Σαν πας Μαλάμω μ' για νερό".

Ανήμερα της Παναγίας αλλά και της 16 Αυγ. τα βράδια, το γλέντι ξεκινούσε με κλαρίνο και τις πρώτες πρωινές ώρες, το ρεπερτόριο γύριζε στα λαϊκά με κύριο πρωταγωνιστή τον αγαπητό μας συγχωριανό και φίλο Γιώργο Ν. Γιώτα, ο οποίος ξεσήκωνε το πλήθος με το απερίγρα-

πτο και αδιαμφισβήτητα επαγγελματικό του ταλέντο στο τραγούδι. Είναι πολύ ευχάριστο που ο κόσμος του χωριού ξέρει και ανταποδίδει με τον τρόπο αυτό την εκτίμησή του σε ανθρώπους - όπως ο Γιώργος - που αποδεδειγμένα αγαπάνε και βοηθάνε το χωριό τους. Προτείνουμε δε από τώρα, ο αγαπητός μας Γιώργος στις ερχόμενες εκδηλώσεις (λαϊκή βραδιά και πανηγύρι) να έχει το δικό του χρόνο και πρόγραμμα σε αυτές, αρκεί ο ίδιος να το επιθυμεί. Όλοι όμως εμείς θα χαρούμε πολύ να συμφωνήσει με την πρόταση αυτή. Το πρωί της 16ης Αυγ. μετά την εκκλησία και την επιμνημόσυνη δέηση, παρουσία του Μητροπολίτη Δρυινοπούλεως - Πωγωνιανής και Κονίτισης, Ανδρέα, ξεκίνησε ο χορός στην κεντρική πλατεία του χωριού και κράτησε για μιάμιση ώρα περίπου. Ίσως η απουσία του χορευτικού συγκροτήματος που πέρυσι έκανε καταπληκτική εμφάνιση (όπως άλλωστε έγινε και

πολλά χρόνια πριν, όπου για πρώτη φορά εμφανίστηκαν οι γεροντότεροι με τις ντόπιες φορεσιές κι ένα ολόκληρο χωριό δάκρυσε και ρίγησε στο αναπάντεχο αντίκρισμά τους), ίσως η απουσία του συγκροτήματος των δικών μας "Χαλκιάδων", ίσως οι δυο προηγούμενες νύχτες που ήταν γεμάτες από διασκέδαση ως αργά τα ξημερώματα, λέμε ίσως... αυτά να συντελούν ώστε να μη δίνουμε τη μεγαλύτερη βαρύτητα - κι αυτή που πρέπει - στο χορό μετά την εκκλησία. Αξίζει όμως να προσπαθήσουμε και να κρατήσουμε ζωντανό με νύχια και με δόντια, το γλέντι αυτού του ξεχωριστού πρωινού. Πιστεύουμε πως βαθιά στην καρδιά μας, όλοι αυτό εννοούμε όταν λέμε πως: «ΗΜΟΥΝ ΚΑΙ ΕΓΩ ΦΕΤΟΣ ΣΤΟ ΠΑΝΗΓΥΡΙ ΜΑΣ»... Και του χρόνου νάμαστε όλοι καλά και να ξαναταμώσουμε με υγεία.

Το Α.Σ.

ΨΗΤΑΡΙΑ - ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
Ο ΣΜΟΛΙΚΑΣ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (ΚΕΡΑΣΟΒΟ) ΚΟΝΙΤΣΑΣ
ΤΗΛ.: 0655-24215

Μουσική Ταβέρνα
"ΠΙΝΔΟΣ"

Π. Συνδίκια & Γαμβέτα 137 Θεσσαλονίκη Τηλ.: 231-861.831
Παραλία Ν. Ηράκλειος Χαλκιδικής Τηλ.: 2399-63.020

ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ - ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ

ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΤΣΙΑΒΟΣ

ΤΗΛ. 6944-245 521
ΟΙΚ. 26510-81135, 26510-81138

Παραγωγός Σταφυλιών

Θεόδωρος Αστ. Τσιάλτας

Τηλ.: 0492 / 66.145 - 0937 / 047.015, Δαμάσι

ΤΕΧΝΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ

ΘΕΟΔΩΡΟΣ Θ. ΡΑΔΟΣ
ΔΙΠΛ. ΠΟΛΙΤΙΚΟΣ ΜΗΧΑΝΙΚΟΣ

Κοραή 10-12 Τ.Κ. 45444 Ιωάννινα Τηλ.: 26510 38547 Κιν.: 697 3284191 e-mail: theorados@yahoo.gr

Εμβολιασμός αιγοπροβάτων

Το άρθρο που ακολουθεί είναι το πρώτο από μια σειρά που απευθύνεται στους κτηνοτρόφους της Φούρκας (κι όχι μόνο) κι αφορά σε ένα σημαντικό πρόβλημα που τους απασχολεί «πότε και γιατί πρέπει να εμβολιάζουν τα ζώα τους». Στο επόμενο άρθρο θα γίνει εκτενέστερη αναφορά στα συγκεκριμένα νοσήματα.

Η ΕΦΑΡΜΟΓΗ ΤΩΝ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΩΝ ΣΕ ΑΙΓΕΣ ΚΑΙ ΠΡΟΒΑΤΑ

Όλοι οι αιγο-προβατοτρόφοι έχουν καταλάβει πλέον ότι η εφαρμογή εμβολιασμών είναι θεμελιώδες στοιχείο για την ορθή διαχείριση της υγείας των κοπαδιών. Παρολαυτά, πολλές φορές στην πράξη δεν επιτυγχάνονται τα καλύτερα αποτελέσματα, εξαιτίας παραλήψεων και λαθών κατά τη χρήση των εμβολίων. Σημαντικότερη αιτία είναι το γεγονός ότι, οι περισσότεροι κτηνοτρόφοι ενώ αναγνωρίζουν τη χρησιμότητα των εμβολίων, έχουν συγκεχυμένες ή ελλιπείς πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο δράσης τους και το σωστό πρόγραμμα χορήγησης τους. Στο άρθρο αυτό δίνονται στους κτηνοτρόφους με όσο το δυνατό απλό τρόπο σχετικές πληροφορίες με το θέμα.

Α. Γιατί πρέπει να χορηγούνται εμβόλια

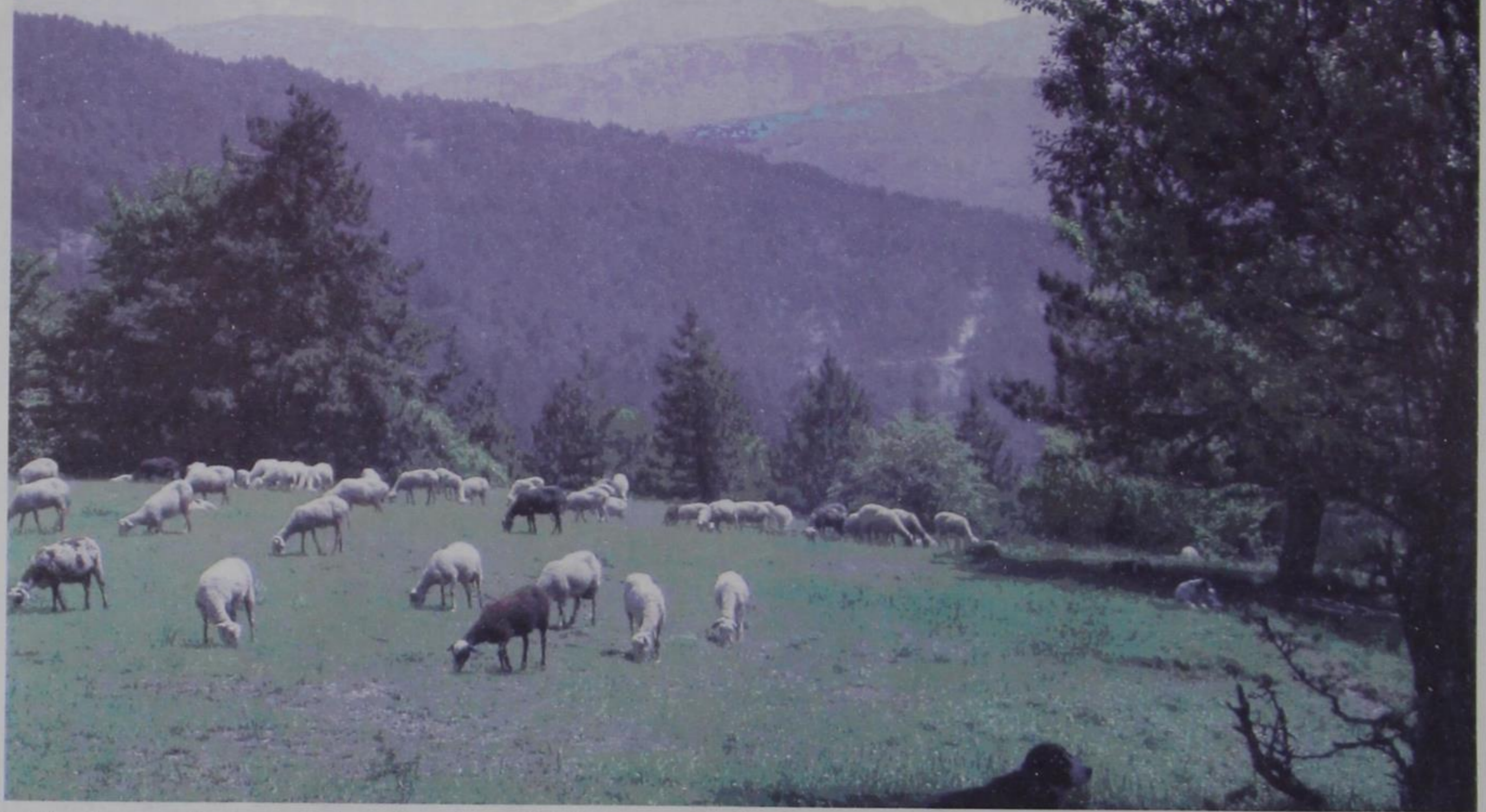
Με τη χορήγηση εμβολίων επιτυγχάνεται η προστασία των αιγοπροβάτων από σοβαρά λοιμώδη νοσήματα. Ο εμβολιασμός διεγείρει το αμυντικό σύστημα του οργανισμού των αιγοπροβάτων που γίνονται έτσι ανθεκτικά και δεν ασθενούν, σε περίπτωση που προσβληθούν από το μικροοργανισμό που είναι υπεύθυνος για τη νόσο. Ουσιαστικά, το εμβόλιο περιέχει μια ανενεργή μορφή του υπεύθυνου μικροβίου/ιού (ο βλαπτικός παράγοντας είναι είτε νεκρός είτε ζωντανός και αδρανοποιημένος). Η έγχυση του εμβολίου κινητοποιεί την άμυνα του οργανισμού απέναντι στο μικρόβιο, χωρίς όμως να προκαλείται νόσος και έτσι εξασφαλίζεται ανοσία απέναντι στην ασθένεια.

Β. Για ποιες ασθένειες υπάρχουν εμβόλια

Παγκοσμίως έχουν αναπτυχθεί εμβόλια για αρκετά από τα συνήθη νοσήματα των αιγοπροβάτων που προκαλούν είτε αιφνίδιο θάνατο των ζώων (π.χ. εντεροτοξιναιμία) είτε επηρεάζουν αρνητικά τις αποδόσεις τους (π.χ. παραφυματίωση). Υπάρχουν αρκετές φαρμακευτικές εταιρείες που δραστηριοποιούνται στο χώρο της παραγωγής και διάθεσης εμβολίων. Συνήθως για κάθε νόσημα κυκλοφορούν περισσότερα του ενός εμβόλια (κάθε εταιρεία έχει το δικό της εμβόλιο με χαρακτηριστικό εμπορικό όνομα). Όλα τα εμβόλια που κυκλοφορούν στο εμπόριο είναι ασφαλή στη χορήγηση και εγκεκριμένα από τον Εθνικό Οργανισμό Φαρμάκων για το σκοπό που προορίζονται.

Στην ελληνική αγορά κυκλοφορούν αρκετά εμβόλια (από πολλές εταιρείες) για εκείνα τα νοσήματα που συνιστούν πρόβλημα για την αιγοπροβατοτροφία της χώρας μας:

- εντεροτοξιναιμία και λοιπά νοσήματα που οφείλονται σε κλωστρίδια (π.χ. τέτανος, πνευματόνθρακας)
 - ενζωτική (χλαμυδιακή) αποβολή
 - παραφυματίωση
 - πνευμονική παστεριδίαση
 - λοιμώδης αγαλαξία
 - λοιμώδης ποδοδερματίτιδα
 - γαγγραινώδης μαστίτιδα / μαστίτιδα
- Επιπλέον στην Ελλάδα εφαρμόζονται εμβολιασμοί έναντι της βρουκέλλωσης



(«μελιταίος πυρετός») στα πλαίσια εθνικού προγράμματος για την εκρίζωση της νόσου. Το εμβόλιο αυτό δεν πωλείται στο εμπόριο, αλλά χορηγείται αποκλειστικά από τους κατά τόπους υπεύθυνους κτηνιάτρους του δημοσίου στα αγροτικά κτηνιατρεία ή Διευθύνσεις Κτηνιατρικής κάθε νομού.

Σε χώρες του εξωτερικού διατίθενται επιπλέον εμβόλια έναντι και άλλων νοσημάτων (π.χ. λοιμώδης έκθυμα, ψευδοφυματίωση), τα οποία μέχρι σήμερα δεν έχουν κυκλοφορήσει επισήμως στη χώρα μας.

Γ. Πότε και πόσο συχνά πρέπει να γίνονται εμβολιασμοί

Το είδος των εμβολίων που πρέπει να χορηγούνται στα ζώα μιας εκτροφής είναι άμεσα εξαρτώμενο από το είδος των νοσημάτων που υπάρχουν σε αυτή. Αυτό σημαίνει ότι πρέπει να γίνεται εμβολιασμός μόνο για εκείνα τα νοσήματα που συνιστούν πρόβλημα για την εκτροφή. Όταν κάποιο νόσημα (π.χ. ενζωτική αποβολή, παραφυματίωση) απουσιάζει, τότε ο εμβολιασμός γι' αυτό είναι απολύτως περιττός και αντιοικονομικός (σε κάποιες περιπτώσεις μπορεί να καταστεί και επιβλαβής). Επομένως, το ποια εμβόλια θα χορηγηθούν στα ζώα πρέπει να αποφασιστεί σε συνεργασία με τον κτηνίατρο της εκτροφής και όχι αυθαίρετα από τον παραγωγό.

Ουσιαστικά, από όλα τα νοσήματα που προαναφέρθηκαν, εμβολιασμός πρέπει να γίνεται υποχρεωτικά σε όλα τα ζώα όλων των εκτροφών μόνο για την ΕΝΤΕΡΟΤΟΞΙΝΑΙΜΙΑ, μια και τα κλωστρίδια υπάρχουν φυσιολογικά τόσο στο παχύ έντερο των αιγοπροβάτων όσο και στο περιβάλλον. Για όλα τα υπόλοιπα νοσήματα ο εμβολιασμός πρέπει να γίνεται μόνο σε κάθε περίπτωση (κτηνοτροφική μονάδα) ειδικά.

Α. ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΟΙ ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ

ΕΝΤΕΡΟΤΟΞΙΝΑΙΜΙΑ (και λοιπά κλωστρίδιακά νοσήματα):

Εμβολιακό σχήμα για πρόβατα:

Η προστασία έναντι της εντεροτοξιναιμίας στα πρόβατα περιλαμβάνει διπλό εμβολιασμό στα νεαρά ζώα και κατόπιν αναμνηστικούς εμβολιασμούς σε ετήσια βάση. (σπανιότερα σε εξαμηνιαία βάση). Πιο αναλυτικά, το εμβολιακό σχήμα έχει ως εξής:

- χορήγηση εμβολίου στις προβατίνες 4-6 εβδομάδες πριν από τον τοκετό (με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται προστασία μέσω του πρωτογάλακτος για τα νεογννήτα αρνιά)

- αρνιά που γεννιούνται από εμβολιασμένες πριν τον τοκετό προβατίνες πρέπει να

εμβολιάζονται τον 3ο-4ο μήνα της ζωής τους και κατόπιν να ακολουθεί επαναληπτικός εμβολιασμός επίσης μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια ακολουθούν αναμνηστικοί εμβολιασμοί κάθε έτος.

- αρνιά που γεννιούνται από ανεμβολιαστές πριν τον τοκετό προβατίνες πρέπει να εμβολιάζονται οπωσδήποτε μέσα στην 3η-4η εβδομάδα της ζωής τους και κατόπιν να ακολουθεί επαναληπτικός εμβολιασμός μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια ακολουθούν αναμνηστικοί εμβολιασμοί κάθε έτος.

- σε ζώα που εισέρχονται στην εκτροφή με άγνωστο ιστορικό εμβολιασμών, πρέπει να εφαρμόζεται διπλός εμβολιασμός με μεσοδιάστημα 1 μήνα και κατόπιν να εντάσσονται στο εμβολιακό πρόγραμμα της εκτροφής.

Εμβολιακό σχήμα για αίγες:

Σε σχέση με τα πρόβατα, οι αίγες είναι περισσότερο ευαίσθητες έναντι της εντεροτοξιναιμίας. Για το λόγο αυτό είναι απαραίτητο να εφαρμόζονται αναμνηστικοί εμβολιασμοί όχι σε ετήσια βάση, αλλά σε τουλάχιστο σε εξαμηνιαία βάση (το μεσοδιάστημα μεταξύ των αναμνηστικών δόσεων μπορεί να μειωθεί και στους 4 μήνες, σε περιπτώσεις αυξημένου κινδύνου). Επομένως, το εμβολιακό σχήμα έχει ως εξής:

- χορήγηση εμβολίου στις αίγες 4-6 εβδομάδες πριν από τον τοκετό (με τον τρόπο αυτό εξασφαλίζεται προστασία μέσω του πρωτογάλακτος για τα νεογννήτα κατσίκια)

- κατσίκια που γεννιούνται από εμβολιασμένες πριν τον τοκετό αίγες πρέπει να εμβολιάζονται τον 3ο μήνα της ζωής τους και κατόπιν να ακολουθεί επαναληπτικός εμβολιασμός μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια ακολουθούν αναμνηστικοί εμβολιασμοί τουλάχιστον ανά εξάμηνο.

- κατσίκια που γεννιούνται από ανεμβολιαστές πριν τον τοκετό αίγες, πρέπει να εμβολιάζονται οπωσδήποτε την 3η-4η εβδομάδα της ζωής τους και κατόπιν να ακολουθεί επαναληπτικός εμβολιασμός μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια ακολουθούν αναμνηστικοί εμβολιασμοί τουλάχιστον ανά εξάμηνο.

- για νεοεισερχόμενα ζώα στην εκτροφή ισχύει ό,τι έχει αναφερθεί για τα πρόβατα.

Β. ΕΜΒΟΛΙΑΣΜΟΙ, ΕΦΟΣΟΝ ΚΡΙΝΕΤΑΙ ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΟ

Για τα νοσήματα που ακολουθούν πρέπει να εφαρμόζονται εμβολιασμοί, μόνο εφόσον αυτό κρίνεται απαραίτητο για τον έλεγχο συγκεκριμένων νοσημάτων που προκαλούν τόσο απώλειες στο ζωικό κεφάλαιο όσο και οικονομική ζημία στα παραγόμενα προϊόντα

της εκτροφής. Τα προτεινόμενα εμβολιακά σχήματα είναι ενδεικτικά. Σε περίπτωση που αποφασιστεί η εφαρμογή εμβολιασμών έναντι κάποιου νοσήματος πρέπει να ακολουθηθούν επακριβώς οι οδηγίες που υπάρχουν στο αντίστοιχο σκεύασμα, κάτω από την καθοδήγηση του κτηνιάτρου της εκτροφής, ανάλογα με τον επιδιωκόμενο στόχο και τις αντίστοιχες οικονομικές παραμέτρους (π.χ. μείωση απωλειών, εξάλειψη κλινικών περιστατικών, παρουσία ασθενών ζώων μέχρι ένα συγκεκριμένο ποσοστό κλπ.)

ΕΝΖΩΤΙΚΗ (ΧΛΑΜΥΔΙΑΚΗ) ΑΠΟΒΟΛΗ

Η χρήση εμβολίων μπορεί να προσφέρει αποτελεσματική προστασία έναντι των αποβολών από χλαμύδιες. Υπάρχουν εμβόλια, τα οποία χορηγούνται εφάπαξ στη ζωή της προβατίνης/αίγας και εμβόλια που απαιτούν επαναληπτικές δόσεις. Όταν αποφασιστεί η χρήση ζωντανού αδρανοποιημένου εμβολίου, τότε το δοσολογικό σχήμα έχει ως εξής: τον πρώτο χρόνο εμβολιάζονται εφάπαξ όλα τα ζώα αναπαραγωγής, ενώ τα επόμενα χρόνια μόνο οι αμνάδες αντικατάστασης, καθώς και τα νεοεισερχόμενα στην εκτροφή ζώα. Ο εμβολιασμός γίνεται 1-4 μήνες πριν από την περίοδο των συζεύξεων (οχείων). Σε περιπτώσεις που αποφασιστεί η χορήγηση νεκρών εμβολίων, τότε το δοσολογικό σχήμα παραλλάσει, γιατί απαιτούνται επαναληπτικές δόσεις.

ΠΑΡΑΦΥΜΑΤΙΩΣΗ

Η χορήγηση εμβολίου προσφέρει αποτελεσματική προστασία έναντι της νόσου, μόνο εφόσον γίνει στην περίοδο του θηλασμού, προτού τα ζώα μολυνθούν με το μυκοβακτηρίδιο της παραφυματίωσης. Για το λόγο αυτό τα ζώα πρέπει να εμβολιάζονται εφάπαξ σε ηλικία 15-30 ημερών (δεν απαιτούνται επαναληπτικές δόσεις). Ο εμβολιασμός πρέπει να έχει στόχο μόνο εκείνα τα θηλάζοντα ζώα, που πρόκειται να χρησιμοποιηθούν ως ζώα αντικατάστασης (ζώα που προορίζονται για σφαγή είναι περιττό και αντιοικονομικό να εμβολιάζονται).

ΠΝΕΥΜΟΝΙΚΗ ΠΑΣΤΕΡΙΔΙΑΣΗ

Ο έλεγχος της πνευμονικής παστεριδίασης μπορεί να επιτευχθεί με διαχειριστικά μέτρα (π.χ. καλός εξαερισμός στάβλου) σε συνδυ

Επιδότηση Κόστους Δανεισμού και Χρηματοδοτικής Μίσθωσης των Μικρών και Πολύ Μικρών Επιχειρήσεων

Αποδέκτες:

Επιχειρήσεις (Υφιστάμενες, νέο-ιδρύμενες ή υπό σύσταση), οιασδήποτε μορφής (ατομικές, ΟΕ, ΕΕ, ΕΠΕ, ΑΕ)

Προθεσμία υποβολής αιτήσεων:
1/9/2006-1/9/2008

Σύμφωνα με τον Οδηγό Προγράμματος (σελ. 14), αιτήσεις μπορούν να υποβάλλονται από τις επιχειρήσεις στις τράπεζες και τις εταιρείες χρηματοδοτικής μίσθωσης από 1 Σεπτεμβρίου 2006 έως 1 Σεπτεμβρίου 2008.

Περιοχή εφαρμογής:

ΟΛΗ Η ΕΛΛΑΔΑ

Όροι και προϋποθέσεις:

Επιλέξιμες προς χρηματοδότηση θεωρούνται οι επιχειρήσεις συντρέχουν αθροιστικά οι παρακάτω προϋποθέσεις:

- Έχουν κέντρο άσκησης της δραστηριότητας τους μέσα στα όρια της ελληνικής επικράτειας
- Ο ετήσιος κύκλος εργασιών ή ο ετήσιος κύκλος ισολογισμού δεν υπερβαίνουν τα 10 εκατ. ευρώ
- Απασχολούν από 0 μέχρι και 20 εργαζόμενους, υπολογιζόμενους σε ετήσιες μονάδες εργασίας ΕΜΕ

Οι όροι του προγράμματος (προϋποθέσεις, δικαιολογητικά, κριτήρια και διαδικασίες επιλογής, κ.λπ.) παρουσιάζονται αναλυτικά στον Οδηγό του προγράμματος

Τι χρηματοδοτείται:

Επιλέξιμες επιχειρηματικές δραστηριότητες: όλων των κλάδων και τομέων της οικονομίας εκτός αυτών που εξαιρεί ο Καν. 69/2001

Επιλέξιμες Μορφές Δανείων: Η Δράση αφορά την επιδότηση του κόστους δανεισμού των τραπεζικών δανείων επενδυτικού χαρακτήρα. Συγκεκριμένα, επιδοτείται το κόστος δανειοδότησης όλων των συμβάσεων τραπεζικών δανείων επενδυτικού χαρακτήρα, που:

- έχουν διάρκεια πάνω από ένα έτος,
- είναι εγγυημένα από την ΤΕΜΠΕ Α.Ε.,
- έχουν συγκεκριμένη διάρκεια και λήξη

• αφορούν συγκεκριμένο, προσδιοριζόμενο στη δανειακή σύμβαση, ύψος δανείου.

Δανειακές συμβάσεις που έχουν υπογραφεί μετά την παρούσα δημοσίευση είναι επιλέξιμες για ένταξη στο Πρόγραμμα 2.10.2 «Επιδότηση Κόστους Δανεισμού Μικρών και Πολύ Μικρών Επιχειρήσεων».

Είδος ενίσχυσης:

Ανώτατο και Κατώτατο ποσό Δανείου: Το κατώτατο ποσό δανείου που θα επιδοτηθεί είναι €10.000 και το ανώτατο ποσό €400.000.

Ύψος επιδότησης: Η επιδότηση θα είναι ίση με το ποσό που αναλογεί στην ονομαστική επιβάρυνση που επιφέρουν τέσσερις (4) μονάδες επιτοκίου. Το κατώτατο ποσό δανείου που θα επιδοτηθεί είναι €10.000 και το ανώτατο ποσό €400.000.

Επιλέξιμες μορφές χρηματοδοτικών μισθώσεων: Επιλέξιμες προς επιχορήγηση είναι όλες οι χρηματοδοτικές μισθώσεις, ανεξαρτήτως διάρκειας, που προβλέπουν ρήτρα εξαγοράς και αφορούν:

- εξοπλισμό και μηχανήματα
- επαγγελματικά ακίνητα (πλην οικοπέδων)
- επαγγελματικά αυτοκίνητα

Επιλέξιμες για το πρόγραμμα είναι οι συμβάσεις χρηματοδοτικής μίσθωσης που έχουν συναφθεί (υπογραφεί) μετά την ημερομηνία δημοσίευσης της παρούσας προκήρυξης του προγράμματος.

Ανώτατο και κατώτατο ποσό συμβάσεων χρηματοδοτικής μίσθωσης: Επιλέξιμο για επιδότηση είναι το μέρος της σύμβασης χρηματοδοτικής μίσθωσης που αφορά στην αξία των παγίων στοιχείων που αυτή περιλαμβάνει. Ο ΦΠΑ και οι άλλες δαπάνες που σχετίζονται με τη σύμβαση χρηματοδοτικής μίσθωσης (φόροι, περιθώριο κέρδους του εκμισθωτή, κόστος αναχρηματοδότησης, γενικά έξοδα, έξοδα ασφαλίσεων κ.λ.π.) δεν είναι επιλέξιμοι. Η αξία των παγίων στοιχείων που περιλαμβάνονται στη σύμβαση της χρηματοδοτικής μίσθωσης δεν πρέπει να υπερβαίνει την καθαρή αγοραία αξία τους.

Επιλέξιμες είναι χρηματοδοτικές μισθώσεις με κατώτατο όριο (αξι-

ας παγίων στοιχείων ως ανωτέρω) 10.000 ευρώ και ανώτατο 400.000 ευρώ. Το ανώτατο όριο δύναται να αυξηθεί κατά τη διάρκεια του προγράμματος με Απόφαση του Δ.Σ. της ΤΕΜΠΕ Α.Ε.

Μορφή, ύψος και καταβολής της ενίσχυσης: Η επιδότηση θα είναι ίση με το ποσό που αναλογεί σε δέκα εκατοστιαίες μονάδες (10%) της αξίας των παγίων στοιχείων, όπως αυτή αναγράφεται στη σύμβαση χρηματοδοτικής μίσθωσης.

Προϋπολογισμός:

Διαθέσιμος προϋπολογισμός για την δράση: 20.000.000,00 €

Η δράση συγχρηματοδοτείται από το ΕΤΠΑ κατά 67 %

Αρμόδιος Φορέας
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΒΙΟΜΗΧΑΝΙΑΣ Υπουργείου Ανάπτυξης

Πληροφορίες
Ταμείο Εγγυοδοσίας Μικρών & Πολύ Μικρών Επιχειρήσεων (ΤΕΜΠΕ ΑΕ)
Διεύθυνση: Λ. Αμαλίας 26, Αθήνα 105 57
Τηλέφωνο: 210 3311210-5
Ιστοσελίδα: <http://www.tempme.gr>

Οι ενδιαφερόμενες επιχειρήσεις θα απευθύνονται για την υποβολή της αίτησης ένταξης στο πρόγραμμα, στις Τράπεζες ή Εταιρείες Χρηματοδοτικής Μίσθωσης της επιλογής τους, μετά την 1/9/2006.

Για πληροφορίες οι επιχειρήσεις μπορούν να απευθύνονται ακόμα:

- Στο γραφείο πληροφόρησης του Ε.Π. Ανταγωνιστικότητα, τηλ. 801 11 36 300, www.antagonistikotita.gr
- Στην ιστοσελίδα του Υπουργείου Ανάπτυξης (www.ypan.gr ή www.ggb.gr)

Πρόσθετα στοιχεία:
Προκήρυξη και πληροφοριακό υλικό:

http://www.ggb.gr/el_ec_newsitem437.htm

<http://www.tempme.gr/gr/products/index.html>

Αγρότες με κομπιούτερ!

Με απόφαση του υπουργού Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων Ευάγγελου Μπασιάκου, θα διανεμηθούν 11.000 ηλεκτρονικοί υπολογιστές, συνολικής δαπάνης 14,3 εκατ. ευρώ. Το έργο εντάσσεται στο πρόγραμμα "Κοινωνία της Πληροφορίας" και στοχεύει στην υποβοήθηση των γεωργών στην εφαρμογή της νέας ΚΑΠ.

Οι ενδιαφερόμενοι αγρότες πρέπει να υποβάλλουν αίτηση μετά τις 8 Σεπτεμβρίου.

Ο ενδιαφερόμενος θα χρηματοδοτηθεί με το 80% της δαπάνης (δεν συμπεριλαμβάνεται το ΦΠΑ) και μέχρι 1.040 ευρώ, ενώ προσφέρεται λογισμικό και διετής σύνδεση με το Ίντερνετ. Η κατανομή των ηλεκτρονικών υπολογιστών θα είναι: 10.000 σε αγρότες-κτηνοτρόφους και 1000 σε ψαράδες.

Οι προϋποθέσεις ένταξης στο πρόγραμμα είναι:

- Να ασκούν γεωργική-αλιευτική δραστηριότητα και παράλληλα άλλη εμπορική-επιχειρηματική δραστηριότητα, ή ελεύθερο επάγγελμα ή να είναι μισθωτοί.
- Η ποσοστιαία κατανομή του ατομικού εισοδήματος τους για ένα από τα τρία τελευταία χρόνια να είναι το 25% τουλάχιστον από αγροτικές δραστηριότητες (φωτική παραγωγή, δάση, κτηνοτροφία, αλιεία) και άλλο 25% τουλάχιστον από μη αγροτικές δραστηριότητες (αγροτουρισμός, εμπόριο, αγροτοβιοτεχνία, παραδοσιακή βιοτεχνία, χειροτεχνία κ.λπ).
- Να έχουν αποκτήσει αριθμό φορολογικού μητρώου και να έχουν υποβάλει μια τουλάχιστον δήλωση φορολογίας εισοδήματος.

Οι ενδιαφερόμενοι (δυνητικοί ωφελούμενοι) μπορούν να υποβάλλουν τις προτάσεις - αιτήσεις τους από την ημερομηνία έναρξης (δηλαδή μετά τις 8 Σεπτεμβρίου). Κάθε αίτηση δυνατικού ωφελούμενου ενίσχυσης περιλαμβάνει την Αίτηση Συμμετοχής η οποία επέχει και θέση υπεύθυνης δήλωσης.

Οι αιτήσεις των ενδιαφερομένων για ένταξη στο πρόγραμμα υποβάλλονται καθ' όλη την διάρκεια του προγράμματος στο Υπουργείο Αγροτικής Ανάπτυξης και Τροφίμων, Ειδική Γραμματεία Προγραμματισμού και Εφαρμογών Γ' ΚΠΣ, Δ/νση Πληροφορικής, ηλεκτρονικά.

Περισσότερες πληροφορίες, ο οδηγός εφαρμογής και η αίτηση συμμετοχής στο Internet στη διεύθυνση: http://www.minagric.gr/greek/11pc_menu.html.

ασμό με εμβολιασμούς. Η χρήση εμβολίων μπορεί να βρει εφαρμογή σε ζώα ηλικίας άνω των 3 εβδομάδων, με επαναληπτικό εμβολιασμό μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια εφαρμόζονται περιοδικοί αναμνηστικοί εμβολιασμοί (ανά έτος ή και συχνότερα, ανάλογα με τις συνθήκες). Η εφαρμογή αναμνηστικού εμβολιασμού σε προβατίνες 1 μήνα πριν τον τοκετό προσφέρει προστασία και στο νεογέννητο μέσω του πρωτογάλακτος.

ΕΝΖΩΤΙΚΗ (ΧΛΑΜΥΔΙΑΚΗ) ΑΠΟΒΟΛΗ

Η χρήση εμβολίων έναντι της λοιμώδους αγαλαξίας μπορεί να ξεκινήσει σε ηλικία 2-3 μηνών με επαναληπτικό εμβολιασμό μετά από 1 μήνα (συχνά οι 2 πρώτοι εμβολιασμοί γίνονται με μεσοδιάστημα 1 μήνα στο τέλος της πρώτης εγκυμοσύνης). Στη συνέχεια εφαρμόζονται ετησίως αναμνηστικοί εμβολιασμοί ή και συχνότερα (ανά εξάμηνο), ανάλογα με την έκταση του προβλήματος.

ΛΟΙΜΩΔΗΣ ΠΟΔΟΔΕΡΜΑΤΙΤΙΑ

Ο έλεγχος της ποδοδερματίτιδας επιτυγχάνεται με εμβόλια σε συνδυασμό με διαχειριστικά μέτρα (ποδόλουτρα, ξηρό δάπεδο στάβλου, κλπ.). Το εμβολιακό σχήμα συνίσταται στη χορήγηση εμβολίου σε ηλικία 2-3 μηνών και επαναληπτική δόση μετά από 1 μήνα. Στη συνέχεια εφαρμόζονται περιοδικοί αναμνηστικοί εμβολιασμοί (ανά εξάμηνο ή και συχνότερα, ανάλογα με τη βαρύτητα του προβλήματος και τις περιβαλλοντικές συνθήκες), οι οποίοι πρέπει να προγραμματίζονται πριν από την έναρξη των περιόδων με έντονη βροχόπτωση.

ΜΑΣΤΙΤΙΑ / ΓΑΓΓΡΑΙΝΩΔΗΣ ΜΑΣΤΙΤΙΑ

Τα εμβόλια αυτά έχουν κυκλοφορήσει σχετικά πρόσφατα στη χώρα μας και η

χρήση τους μπορεί να εφαρμοστεί μόνο σε εκτροφές, όπου οι μαστίτιδες συνιστούν σοβαρό πρόβλημα που δεν μπορεί να ελεγχθεί με άλλους τρόπους. Υπάρχουν εμβόλια με ένδειξη μόνο κατά της γαγγραινώδους μαστίτιδας και άλλα που ενδείκνυται για περισσότερες μορφές μαστίτιδας. Όσον αφορά το πρόγραμμα χορήγησης, ο πρώτος εμβολιασμός γίνεται 4-6 εβδομάδες πριν τον τοκετό και ακολουθεί επανάληψη 2 εβδομάδες μετά τον πρώτο. Ανάλογα με τη δραμύτητα του προβλήματος μπορεί να εφαρμοστεί επαναληπτικός εμβολιασμός και κατά την περίοδο της γαλουχίας.

Δ. Ποιοι είναι οι κατάλληλοι χειρισμοί των εμβολίων

Η χρήση των εμβολίων γίνεται σωστά, μόνο όταν συντρέχουν και ορισμένες πρακτικές προϋποθέσεις, όπως:

- αγορά εμβολίων μόνο από συγκεκριμένα σημεία πώλησης (κατά προτίμηση από κτη-

νίατρο)

- συντήρηση του εμβολίου από την αγορά μέχρι τη χρήση σε κατάλληλες συνθήκες ψύξης
- σαφής πληροφόρηση του κτηνοτρόφου (συζήτηση με τον κτηνίατρο, ανάγνωση φυλλαδίου οδηγιών) για τρόπο χορήγησης εμβολίου (δοσολογία, σημείο έγχυσης, τρόπος υποδόριας χορήγησης)
- εφαρμογή συνθηκών υγιεινής κατά τη χορήγηση (χρήση αποστειρωμένης βελόνας, συχνή αλλαγή βελόνας, πλαστικές σύριγγες μιας χρήσης)

Λούκας Δημήτρης,
κτηνίατρος- υποψήφιος Λιδάκτορας,
Επιστημονικός Συνεργάτης Εργαστηρίου Παθολογικής Ανατομικής του Τμήματος Κτηνιατρικής Πανεπιστημίου Θεσσαλίας
Διευθυντής: Τόντης Δημήτρης, BVSc, Dr.med.vet, Αναπλ. Καθηγητής

Λαϊκή βραδιά στο χωριό μας

Η Κοινοτική Αρχή συνεχίζοντας τις προσπάθειες για πολιτισμική αναβάθμιση της Φούρκας διοργάνωσε σε συνεργασία με το Σύλλογό μας λαϊκή βραδιά στο χωριό μας. Στις 12 Αυγούστου λοιπόν, στο γήπεδο του μπάσκετ από νωρίς άρχισε η προετοιμασία για την εκδήλωση αυτή.

Τραπέζια στρωμένα και καρέκλες γέμισαν το χώρο. Ο Σύλλογός μας θέλοντας να συμβάλει ακόμη περισσότερο στη διασκέδαση του κόσμου έστησε ψησταριές για σουβλάκια και πάγκους με αναψυκτικά, μπίρες, χυμούς κ.τ.λ. Γύρω στις 9:00 η ορχήστρα έστησε τα μηχανήματά της και το γλέντι άρχισε.

Ο κόσμος σιγά σιγά συγκεντρώθηκε και γέμισε σχεδόν όλα τα τραπέζια.

Η μυρωδιά από τα σουβλάκια που ψήνονταν άνοιξε την όρεξη των περισσότερων που στήθηκαν στην ουρά για να πάρουν.

Με τη συμβολική τιμή του 1 ευρώ για κάθε σουβλάκι, αναψυκτικό ή μπίρα νομίζουμε πως όλοι μείναμε ευχαριστημένοι και το ταμείο του Συλλόγου ενισχύθηκε λιγάκι.

Ο καιρός όμως δεν ήταν και ιδιαίτερα καλός σύμμαχος και παρόλο που το γήπε-



δο είχε κλειστεί σε όλες τις πλευρές του με λινάτσα, το κρύο ήταν αισθητό σε όλους. Παρόλα αυτά ο κόσμος ανταποκρίθηκε και ενώ στην αρχή είμαστε λίγο «μουδιασμένοι» μετά από λίγο αρχίσαμε να διασκεδάζουμε και να χορεύουμε. Η καταπληκτική Γιαννιώτικη ορχήστρα «Πεντάτονο», την οποία και ευχαριστούμε θερμά, συνέβαλε σ' αυτό τα μέγιστα.

Η ώρα περνούσε και ο χορός καλά κρα-

τούσε με Σμυρνέϊκα, λαϊκά, ρεμπέτικα αλλά και παραδοσιακά δημοτικά τραγούδια. Η κίνηση στην ψησταριά μειώθηκε και οι εθελοντές ψήστες (οι μόνοι ζεστοί) διασκεδάσαν και αυτοί.

Ευχαριστούμε όλους όσους βοήθησαν στο στήσιμο και στρώσιμο των τραπέζιων, στο κουβάλημα των ψησταριών και ποτών και πιο πολύ τους εθελοντές ψήστες οι οποίοι ιδρώσαν και «τσικνίστηκαν» αρ-

κετά.

Πιο συγκεκριμένα ευχαριστούμε τον Τάκη Στύλλο, τους Γιάννη, Τάκη και Γρηγόρη Μόκα, τον Χρήστο Δ. Εξάρχου, τον Θόδωρο Θ. Ράδο, τον Ζώη.

Συγχωρήστε μας αν παραλείψαμε κάποιον. Η βοήθειά τους ήταν καταλυτική για την επιτυχή έκβαση της διοργάνωσης.

Πιστεύουμε πως όλοι περάσαμε καλά, διασκεδάσαμε και χορέψαμε. Κάποιες μικρές ίσως ατέλειες στην οργάνωση ελπίζουμε πως θα τις συγχωρήσετε. Άλλωστε μαθαίνουμε από τα λάθη μας. Εάν λυθεί και το πρόβλημα των απρόβλεπτων καιρικών συνθηκών υποσχόμαστε ακόμη μεγαλύτερη επιτυχία σε κάθε είδους εκδήλωση που θα γίνεται στο χωριό μας. Φυσικά αυτό προϋποθέτει τη δική σας αγάπη και ενεργή συμμετοχή που όπως φαίνεται τα έχουμε με το μέρος μας.

Πολιτιστικές εκδηλώσεις κάθε είδους δίνουν μια νότα χαράς σε όλους και ανεβάζουν τη Φούρκα μας πολύ ψηλά.

Μένουμε στην υπόσχεσή μας που είναι άλλωστε και καθήκον μας, για ακόμη μεγαλύτερες βραδιές και ευχόμαστε σε όλους ΚΑΛΟ ΦΘΙΝΟΠΩΡΟ.

Το Δ.Σ.

Χρήση και καιάχρηση των παιχνιδιών της παιδικής χαράς

Ποιος να το περίμενε πως η παρέμβαση στην κάτω πλατεία και ο εμπλουτισμός της παιδικής χαράς με νέα παιχνίδια και χρωματισμούς που δένουν με το περιβάλλον και το σέβονται συγχρόνως, θα είχε τόσο ευχάριστα αποτελέσματα. Η χαρά μας είναι μεγάλη, όταν βλέπουμε πως πρώτα τα παιδιά και μετά οι γονείς τους, χαίρονται τόσο πολύ για την ύπαρξη αυτού του πνεύμονα ομορφιάς, ξεκούρασης, διασκέδασης και συνεύρεσης όλων των ηλικιών μαζί. Αισθανόμαστε επίσης ικανοποίηση όταν γινόμαστε δέκτες συγχαρητηρίων γι' αυτή μας τη συνεισφορά.

Είναι ίσως υποχρέωσή μας για μια περσόνα που

αγκαλιάζει και αγκαλιάζεται από όλους τους Φουρκιώτες στα πέρατα της γης, να προσφέρουμε κομμάτι της ψυχής μας – τα μέλη του Δ.Σ. – για να πάμε τη Φούρκα ακόμη πιο ψηλά, ακόμη πιο μακριά.

Είμαστε συγχρόνως εδώ, για να τονίσουμε τα κακώς κείμενα που αποτελούν την άλλη όψη του νομίσματος αυτού. Λυπούμαστε αφάνταστα, αφού λάβουμε υπ' όψη μας το νεαρό της ηλικίας των παιδιών μας, όταν βλέπουμε την καταστροφική μανία και αδιαφορία τους για την απώλεια των πραγμάτων που οι περισσότεροι τα σέβονται και τα εκτιμούν, μια που ποτέ δεν είχαν φανταστεί ότι θα τους τα παρείχε το χωριό.

Απορούμε επίσης όταν βλέπου-

με κάποιους ελάχιστους γονείς, οι οποίοι θα έπρεπε να νουθετούν τα παιδιά τους για τον τρόπο που παίζουν και καταστρέφουν αλλά δεν το κάνουν. Μας είναι δύσκολο να πιστέψουμε πως δεν το θεωρούν υποχρέωσή τους, μια που τα αντικείμενα αυτά δεν είναι δικά τους, αλλά ανήκουν σε όλους μας. Μια ενδεδειγμένη και αξιοπρεπής κίνηση σε περίπτωση καταστροφής ενός παιχνιδιού, θα ήταν, ο γονέας του παιδιού που την προξένησε να το αντικαταστήσει άμεσα. Τι μοναδικό παράδειγμα προς μίμηση θα αποτελούσε!!! Να λοιπόν πως αναδεικνύεται το πολιτισμικό επίπεδο οικογένειας και κοινωνίας.



Το Δ.Σ.

Η Επίσκεψη στη Φούρκα του κ. Χρήστου Φώλια



Στις 14 Αυγούστου 2006, είχαμε την χαρά και τιμή να επισκεφθεί το χωριό μας, ο υφυπουργός οικονομικών κ. Χρ. Φώλιας, του οποίου η καταγωγή είναι από τη Σαμαρίνα. Στην παρέα του, μεταξύ άλλων, ήταν κι ο πρόεδρος της κοινότητας Σαμαρίνας κ. Κων/νος Τζίμας.

Σεβόμενοι το ότι ο κ. Φώλιας φέρει μαζί του την τεράστια κούραση και ευθύνη μιας μακράς περιόδου κυβερνητικού έργου, κρατήσαμε, όταν έπρεπε, την κουβέντα μας σε φιλικά επίπεδα.

Η εντύπωση που μας δημιούργησε η παρουσία του, είναι ότι πρόκειται περί ενός ανθρώπου αξιοσέβαστου, ήπιου και βαθύ γνώστη των ζητημάτων του τόπου μας.

Συζητήσαμε για τα οφέλη που θα αποκομίσουν οι δυο κοινότητες από τη βελτίωση του δρόμου Φούρκας – Σαμαρίνας, ο οποίος καλύπτει τις σύγχρονες οδηγικές απαιτήσεις, στο συγκεκριμένο ορεινό περιβάλλον, και θα καταστήσει τα 12km της απόστασης, ίσως τα καλύτερα, που συνδέουν δυο χωριά στους ορεινούς όγκους Βασιλίτσας και Σμόλικα.

Αναφερόμαστε συχνά μέσω της εφημερίδας μας στην περιοχή Βασιλίτσας – Σμόλικα, γιατί θέλουμε να τονίσουμε πως το μέλλον του τόπου μας είναι άρρηκτα συνδεδεμένο με αυτή. Ήδη υπάρχει μεγάλη τουριστική ανάπτυξη από αρκετά χρόνια, στα χωριά αυτά.

Αναφέρθηκε επίσης, ως «ευχή και ελπίδα» από μεριάς μας, να κατασκευαστεί στη Σαμαρίνα – μια που εκ των πραγμάτων και για όσους ξέρουν, μόνο αυτή προσφέρεται γι' αυτό – νεαρό λιμνί, όπως συμβαίνει από δεκαετίες πριν, σε όλα τα προηγμένα τουριστικά χωριά της Ευρώπης. Το λιμνί αυτό, θα ενώσει τη Σαμαρίνα με τη Γομάρα και τότε, όντως, θα γίνει η «Αράχωση της Πίνδου» και κατά συνέπεια η Φούρκα μαζί με τη Σμίξη, θα είναι τα δυο πιο κοντινά χωριά στο θέρετρο της Βασιλίτσας, με ό,τι θετικό αυτό συνεπάγεται.

Μια και πολλές φορές ένα βλέμμα, ένα μειδίαμα ή ακόμη και η σιωπή λένε περισσότερα από τα λόγια, επιτρέψτε μας – δεχόμενοι την περίπτωση να εκτιμήσαμε λάθος – να πιστεύουμε πως σύντομα θα δούμε το έργο αυτό να γίνεται πραγματικότητα. Το ευχόμαστε με όλη μας την καρδιά.

Το Δ.Σ.