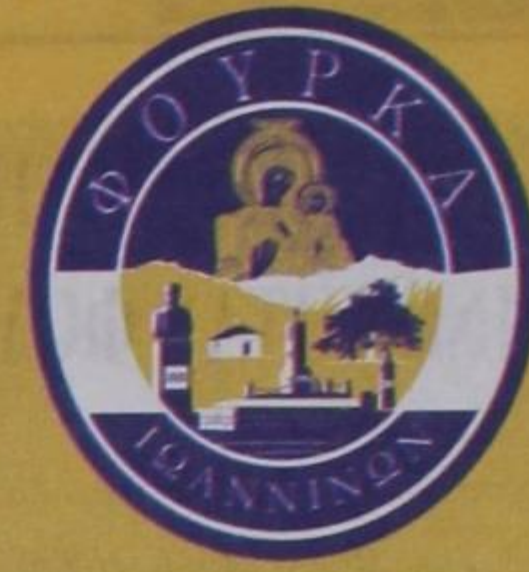




Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΦΟΥΡΚΑΣ



Περιοδική Έκδοση του ΠΟΛ/ΚΟΥ & ΕΞ/ΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΦΟΥΡΚΑΣ ΚΟΝΙΤΣΑΣ "ΠΑΝΑΓΙΑ ΚΛΑΔΟΡΜΗ"
Ιούλιος - Αύγουστος - Σεπτέμβριος 2007 - Αρ. φύλλου 92 - Τηλ.-Fax: 26510 33126, 26510 26730, www.fourka.gr, e-mail: fourka_ia@yahoo.gr

ΠΡΟ ΤΩΝ ΕΥΘΥΝΩΝ ΜΑΣ

Είμαστε υποχρεωμένοι να λάβουμε σοβαρά υπόψη μας τις καταστροφές του περασμένου καλοκαιριού (πυρκαγιές, θάνατοι, απώλειες περιουσιών κ.λπ.) και ως συγκροτημένη κοινωνία να ενεργοποιηθούμε στο έπακρο χωρίς καθυστέρηση, με πρώτη την Κοινοτική Αρχή και αρωγούς τους απανταχού συλλόγους και Φουρκιώτες. Τώρα, όσο ποτέ άλλοτε, φαίνεται ξεκάθαρη η αναγκαιότητα ύπαρξης σωστού σχεδιασμού αντιμετώπισης πυρκαγιών, ώστε να διαφυλαχθούν ζωές και περιουσίες. Σε καμιά περίπτωση δεν πρέπει να σκεφθούμε ότι σε μας είναι αδύνατο κάτι παρόμοιο να συμβεί, γιατί τότε εθελουφλούμε εγκληματικά. Άλλωστε, οι φωτιές φέτος φθάσανε στον Αμάραντο και Γράμμο. Τόσο κοντά μας...

Είναι επιβεβλημένη ανάγκη να ζητηθεί η συμβολή του Δασαρχείου και της Πυροσβεστικής Υπηρεσίας στο σχεδιασμό αντιμετώπισης πυρκαγιών για το χωριό μας. Σίγουρα υπάρχουν κάποια μέτρα που θέλουν χρόνο να πραγματοποιηθούν, όπως και κάποια άλλα εξίσου σημαντικά που γίνονται άμεσα. Μερικά από αυτά είναι τα εξής: Αντιπυρική ζώνη γύρω απ' το χωριό, πυροσβεστικός κρουνός ή απλή βάνα, στο τερματικό του δικτύου ύδρευσης σε κάθε μαχαλά, με μάνικα 150m, ώστε να καλύπτεται περιμετρικά και εσωτερικά το χωριό, υδροφόρα 21 μόνιμα σε τρέιλερ το οποίο θα βρίσκεται σε κεντρικό σημείο του χωριού και θα έλκεται από το αυτοκίνητο της κοινότητας ή όποιο άλλο διαθέσιμο. Κατασκευή μεγάλης λούτσας ώστε να μπορεί να αντλεί νερό το ελικόπτερο και άλλα οχήματα. Ενεργοποίηση της 2ης γεώτρησης και για το σκοπό αυτό, ως πυροσβεστικός κρουνός, πυροσβεστήρες σε κεντρικά σημεία του χωριού καθώς και στην εκκλησία, σχολείο, καταστήματα, και σε κάθε σπίτι. Επίσης σε κάθε στάνη, μια που βρίσκονται μέσα στο δάσος. Μεγάλη υδροφόρα αυτοκινούμενη (ίσως μέσω διαδημοτικής συνεργασίας). Επί τόπου επίδειξη και ομιλία της Π.Υ. στη Φούρκα (μια καλή εποχή είναι πριν αρχίσει το



καλοκαίρι, κι αφού έρθουν όλοι οι κτηνοτρόφοι). Αποψίλωση των μη κατοικήσιμων οικοπέδων μέσα στο χωριό, υποχρέωση κάθε κατοίκου για καθαρισμό της οικίας και των χωραφιών του από επικίνδυνα χόρτα. Απαγόρευση ανάμματος φωτιάς (πουθενά κι από κανέναν), χωρίς την έγκριση της Κοινοτικής Αρχής. Δημιουργία θεσμού δασοπυροσβέστη, δασοφύλακα και περιπόλου και βράβευσή τους (με δώρα) στο τέλος της σεζόν. Εκπαίδευση κτηνοτρόφων μια που βρίσκονται μέσα στο δάσος και μπορούν ίσως να προλάβουν το κακό στη ρίζα του. Ανάδειξη και βράβευση φορέων και ιδιωτών που συμβάλλουν στην προστασία του περιβάλλοντος. Κατασκευή παρατηρητηρίων σε περίοπτες θέσεις. Ασκήσεις ετοιμότητας από εθελοντές στις αρχές του καλοκαιριού. Έλεγχος πρόσβασης ανθρώπων και οχημάτων στα δάση. Ενίσχυση του ελέγχου, ως

παρατηρητές, των βοσκών, χορηγώντας τους κιάλια - VHF. Καθαρισμός του δάσους από απορρίμματα, τα οποία δημιουργούν εστίες ανάφλεξης, δημιουργία σχεδίου ετοιμότητας για εκκένωση του χωριού. Τοποθέτηση ανά τακτά διαστήματα σε όλους τους δασικούς και κεντρικούς δρόμους, βαρελιών με νερό (όπως στο δασύλλιο της πόλης των Ιωαννίνων), για άμεση επέμβαση και κατάσβεση.

Πιστεύουμε πως για το καλό όλων μάς είναι ανάγκη να γίνει άμεσα αντιληπτή η σοβαρότητα των προαναφερομένων. Κανείς δεν ξέρει ποιο θα είναι το επόμενο μέτωπο πυρκαγιών και μακάρι να μην υπάρξει ξανά. Όμως η ετοιμότητα, πρόβλεψη και πρόληψη, είναι σημαντικοί παράμετροι σε τέτοιες ιδιαίτερα επικίνδυνες καταστάσεις.

Το Δ.Σ.

**Αγορά
πυροσβεστικού
υλικού
Σελ. 3**

Αποτελέσματα βουλευτικών εκλογών

Παραθέτουμε τα πλήρη αποτελέσματα των Βουλευτικών εκλογών της 16ης Σεπτεμβρίου 2007, του 440 εκλογικού κέντρου Φούρκας Ιωαννίνων
Εγγεγραμμένοι :296
Ψήφισαν: 170
Έγκυρα: 170
Έλαβαν:
Ν.Δ. 120

ΠΑ.ΣΟ.Κ. 31
Κ.Κ.Ε. 10
ΣΥ.ΡΙΖ.Α. 6
ΛΑ.Ο.Σ. 2
Στους υφ/ργούς ΠΕΧΩΔΕ & ΕΘΝ. ΑΜΥΝΑΣ του νομού μας κ.κ. Στ. Καλογιάννη & Κων/νο Τασούλα, αντίστοιχα,

ευχόμαστε καλή δύναμη στο έργο τους.

Επίσης και στον κοντοχωριανό μας υπουργό Ανάπτυξης κ. Χρ. Φώλια να συνεχίσει να βοηθάει την περιοχή μας απ' τη νέα του θέση.

Το Δ.Σ.

ΑΝΑΛΥΤΙΚΑ ΤΑ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ

ΣΤΗ ΣΕΛ. 3

ΔΗΜΟΠΡΑΣΙΑ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑΤΟΣ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας, θεωρεί υποχρέωσή του να ενημερώσει κάθε ενδιαφερόμενο και μη, ότι κατά το ερχόμενο Πάσχα θα διενεργηθεί ανοικτή δημοπρασία για το πάνω κατάστημα ιδιοκτησίας του συλλόγου μας, στη Φούρκα, (λήξη συμ-

βολαίου: 30-6-2008), σε τόπο και χρόνο που θα ανακοινωθεί στο επόμενο φύλλο της εφημερίδας μας καθώς και στην ιστοσελίδα του χωριού μας. Θα ανακοινωθεί επίσης και το πλήρες συμβόλαιο με τους επιμέρους όρους του.

Όποιος επιθυμεί, μπορεί

να καταθέσει γραπτώς - και μόνο στα μέλη του Δ.Σ. του συλλόγου μας - τις προτάσεις του ώστε αν αυτές έχουν λογική και νομική βάση, να περιληφθούν ως όροι στο νέο συμβόλαιο.

Το Δ.Σ.



**Γιατί
αγαπούμε;**

Γράφει
ο Γ. Οικονόμου
Σελ. 3

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 επαγγελματιών 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

Θεσσαλονίκη, 12/09/2007

Αγαπητή Φωνή της Φούρκας,

Χρόνια διαβάζω την εφημερίδα του Συλλόγου Ιωαννίνων που φέρνει σε επαφή όλους τους Φουρκιώτες. Χαιρόμουνά μάλιστα, παλιότερα που ήταν ένα βήμα ανάδειξης της Ιστορίας και Λαογραφίας του χωριού, αλλά και των αγώνων για την τοπική αυτοδιοίκηση και μέριμνα. Ποτέ, από όσο θυμάμαι, η επιτροπή σύνταξης δεν καταχωρούσε επιστολές με προσωπικές αιχμές και κυρίως, στην ανάμειξη στα εσωτερικά άλλων Συλλόγων.

Έγινε και αυτό. Ο φίλος μου Γιάννης Μόκας κρίνει τις εκλογές του Συλλόγου Φουρκιωτών Θεσσαλονίκης, από τις οποίες αναδείχθηκε ένα νέο διοικητικό συμβούλιο από νέα Φουρκιωτόπουλα. Η διαδικασία τηρήθηκε σύμφωνα με τις λαϊκές προσωπικές ψηφοφορίες των αριθμητικά παρόντων μελών για ανάδειξη του συμβουλίου. Όσοι είχαν αντίθετη άποψη έπρεπε να τη θέσουν στη συνεδρία των εκλογών, γιατί δεν είναι περισσότερο δημοκράτες εκείνοι που κόπτονται για τους τύπους από εκείνους που με λαϊκή συμμετοχή αναλαμβάνουν ευθύνες.

Τον Σύλλογο Θεσσαλονίκης διοίκησαν και διοικούν υπεύθυνοι άνδρες και, πάντα, με λόγο δημό-

σιο στον κατάλληλο χώρο. Όσο για το έργο μας ένα λέμε σ' όλους: θα κάνουμε το καλύτερο, σύμφωνα με την υπεύθυνη πορεία που έχει χαραχθεί. Δηλαδή να φέρουμε στο Σύλλογο όλους τους Φουρκιώτες της Μακεδονίας που είναι αρκετές εκατοντάδες, για να κρατήσουμε ζωντανή τη μνήμη της Φούρκας με τη δική μας αδελοφυσή.

Με τιμή

Δημήτριος Ε. Τζημοράγκας

Πρόεδρος

Συλλόγου Φουρκιωτών Θεσ/νίκης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ

Το Δ.Σ. του Συλλόγου μας ως αποκλειστικά υπεύθυνο για την έκδοση της εφημερίδας μας «Η ΦΩΝΗ ΤΗΣ ΦΟΥΡΚΑΣ» αισθάνεται την υποχρέωση να δημοσιεύσει κάθε επιστολή το περιεχόμενο της οποίας δεν προσβάλλει προσωπικά κανέναν, έχει συγκροτημένες θέσεις και θίγει μόνο καταστάσεις, τις οποίες ο υπογράφων την επιστολή επιθυμεί να γνωστοποιήσει - με την δική του σεβαστή οπτική γωνία - στο ευρύτερο Φουρκιώτικο κοινό μέσω της εφημερίδας μας.



ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ ΑΙΜΟΔΟΣΙΑΣ

Φιάλες αίματος: 8 !!!

Γιατί

- Οι αιμοδότες στο χωριό μας λιγοστεύουν κάθε χρόνο;
- Δεν το θεωρούμε σαν κοινωνική προσφορά;
- Δεν το βλέπουμε σαν στοιχείο προσωπικού ποθιτισμού;
- Δεν έχουμε αντιληφθεί τη σοβαρότητα και αναγκαιότητα του να γίνουμε τακτικοί αιμοδότες;

- Να είμαστε σαν Έλληνες στις τελευταίες θέσεις - ως αιμοδότες - στην Ε.Ε.;

Πως

- Θα μπορέσουμε να κοιτάξουμε στα μάτια αυτούς που κάθε χρόνο ανελλιπώς προσφέρουν στην κοινωνία του χωριού μας το πολυτίμο αγαθό τους, που τελικά δεν κοστίζει και τίποτε;
- Θα μπορέσουμε λοιπόν κι εμείς να νοιώσουμε αυτή

- τη χαρά και ικανοποίηση;
- Τελικά θα έχουμε το θάρρος να ζητήσουμε την βοήθεια της κοινότητας όταν θα έρθει η ώρα - ευχόμαστε ποτέ να μην έρθει - που εμείς ή κάποιος δικός μας θα έχουμε την ανάγκη του;

Εμπρός λοιπόν απ' του χρόνου να γίνουμε όλοι αιμοδότες κάνοντας τη Φουρκιώτικη κοινωνία παράδειγμα προς μίμηση.

ΣΕΒΑΣΜΟΣ ΚΑΙ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΑ ΠΑΙΓΧΝΙΔΙΑ ΤΗΣ ΠΑΙΔΙΚΗΣ ΧΑΡΑΣ

Είμαστε περήφανοι σαν Φουρκιώτες που το χωριό μας διαθέτει παιδική χαρά και μάλιστα με τέτοια πληθώρα παιχνιδιών και σε ασφαλή λειτουργία.

Αυτά αγοράστηκαν με τα χρή-

ματα όρων μας. Χαιρόμαστε όταν βλέπουμε να χρησιμοποιούνται με σεβασμό και ηυπούμαστε όταν τα κακομεταχειρίζονται και κάποιοι τα θεωρούν προσωπική τους ιδιοκτησία.

Όσοι επισκέπτονται το χωριό μας, θαυμάζουν στο σύνολό της την κάτω πηλασία και λένε ότι εφάμιλλή τους δεν έχουν ξαναδεί σε χωριό. Ας την προσέξουμε λοιπόν σαν τα μάτια μας. Το Δ.Σ.



ΚΟΙΝΟΤΙΚΟΣ ΞΕΝΩΝΑΣ
- ΤΗΛ.: 26550 - 24301



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
Νικολίδης & 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_iaa@yahoo.gr

Κάθε ενυπόγραφο κείμενο δεν εκφράζει
και υποχρεωτικά τις απόψεις της εφημερίδας

Επιμέλεια - Μοντάζ - Εκτύπωση

Π. ΜΠΟΥΡΗΣ - Π. ΣΤΡΑΤΟΣ Ο.Ε.
ΒΙ.ΠΕ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Τηλ.: 26510 68931, 68933

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 ευανάγνωστα (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.

Γιατί αγαπούμε;

Αγαπητοί μου φίλες και φίλοι της Φωνής της Φούρκας με αγάπη σας καλώ σήμερα να ασχοληθούμε γύρω από την ύπαρξή μας και την ζωή μας επί της Γης.

Προσέξτε και διαβάστε με προσοχή και καλή πρόθεση. Πολλές φορές ακούσαμε και διαβάσαμε τα κάτωθι.

1ον ΚΑΙ ΕΣΟΝΤΑΙ ΟΙ ΔΥΟ ΕΙΣ ΣΑΡΚΑ ΜΙΑ.

2ον ΟΥΣ Ο ΘΕΟΣ ΣΥΝΕΖΕΥΞΕΝ ΑΝΘΡΩΠΟΣ ΜΗ ΧΩΡΙΖΕΤΟ.

Αρχίζουμε από το πρώτο.

1ον) Και έσονται οι δύο εις σάρκαν

μίαν.

Ο Θεός έπλασε τον ΑΔΑΜ και μέσα στο μεγαλείο της Δημιουργίας και του Παραδείσου είπε ο Θεός. Δεν είναι σωστό να είναι μόνος του ο Αδάμ στο μεγαλοπρεπή αυτό Δημιούργημα. Με την σημερινή λογική τον νάρκωσε και του αφαίρεσε ένα κομμάτι (τεμάχιο) από το σώμα του (πλευρό) και έπλασε την ΕΥΑ. Μόλις συνήλθε από τη νάρκωση είδε την Εύα και ανεφώνησε. Εσύ είσαι οστόν εκ των οστέων μου δηλαδή είσαι ένα μέρος του σώματός μου. Επομένως οι άνδρες πρέπει να αγαπούν τις γυναίκες τους διότι είναι ένα μέρος του

σώματός τους.

Ποιος άνδρας κόβει το πόδι του και το πετάει διότι δεν το αγαπάει ή το χέρι του ή ένα μάτι του· ουδείς ποτέ.

Συμπέρασμα: πρέπει να αγαπάμε την γυναίκα μας διότι είναι δικό μας σώμα.

Η δε γυναίκα να αγαπά τον άνδρα της διότι είναι ο εαυτός της. Πώς!!! Γιατί!!! Διότι η γυναίκα γεννά τον άνδρα και μετά τον παντρεύεται· δεν είναι ο ίδιος ο εαυτός της; Ξανά διαβάζουμε προσεκτικά και έσονται οι δυο εις σάρκα μίαν και φιλοσοφούμε.

2ον) Ους ο Θεός συνέζευξεν άνθρω-

πος μη χωριζέτω.

Φοβερό και ολέθριο το διαζύγιο. Δημιουργεί τρομερά προβλήματα, καταστροφές, αθώα θύματα τα παιδιά που δεν φταίνε καθόλου για τα δικά μας λάθη, τους εγωισμούς και ποτέ η Συνείδησή μας δεν αναπαύεται, μας τρυπάει την καρδιά, φοβερό αμάρτημα. Ας ασχοληθούμε και λίγο γιατί ήρθαμε σε ετούτον τον ψεύτικο κόσμο; Στώμεν ευλαβώς και με πολλή αγάπη και καλοσύνη.

Με τις καλύτερες ευχές μου

Με αγάπη

Γεώργιος Οικονόμου

Αποτελέσματα βουλευτικών εκλογών

Αναλυτικά οι ψήφοι που έλαβε ο κάθε υποψήφιος βουλευτής:

1) Ν. Δ.

Γερασιμίδης Νικόλαος	16
Καλογιάννης Σταύρος	72
Μητροκόστα Γιούλα	2
Νάκκα - Νέσερη Μαρία	19
Νικόπουλος Ιωάννης	17
Τασιούλας Κώστας	52
Φούσας Αντώνιος	1

2) ΠΑ.ΣΟ.Κ.

Αργύρης Ευάγγελος	12
Βούζας Χρυσόστομος	2
Ζαρμπαλάς Νικόλαος	19
Ζηκίδου - Ντάση Καλλιρόη	0
Μωυσιάδης Χρήστος	2
Παντούλας Μιχαήλ	16
Χατζής Αναστάσιος	0

3) Κ.Κ.Ε.

Αλυσανδράκης Κων/νος	4
Έξαρχος Νικόλαος	0
Ηλίας Κων/νος	0
Μεντής Χρήστος	6
Τασιούλας Δημήτριος	1
Τζίμας Δημήτριος	0
Τσουμάνη Όλγα	4

4) ΣΥ.ΡΙΖ.Α.

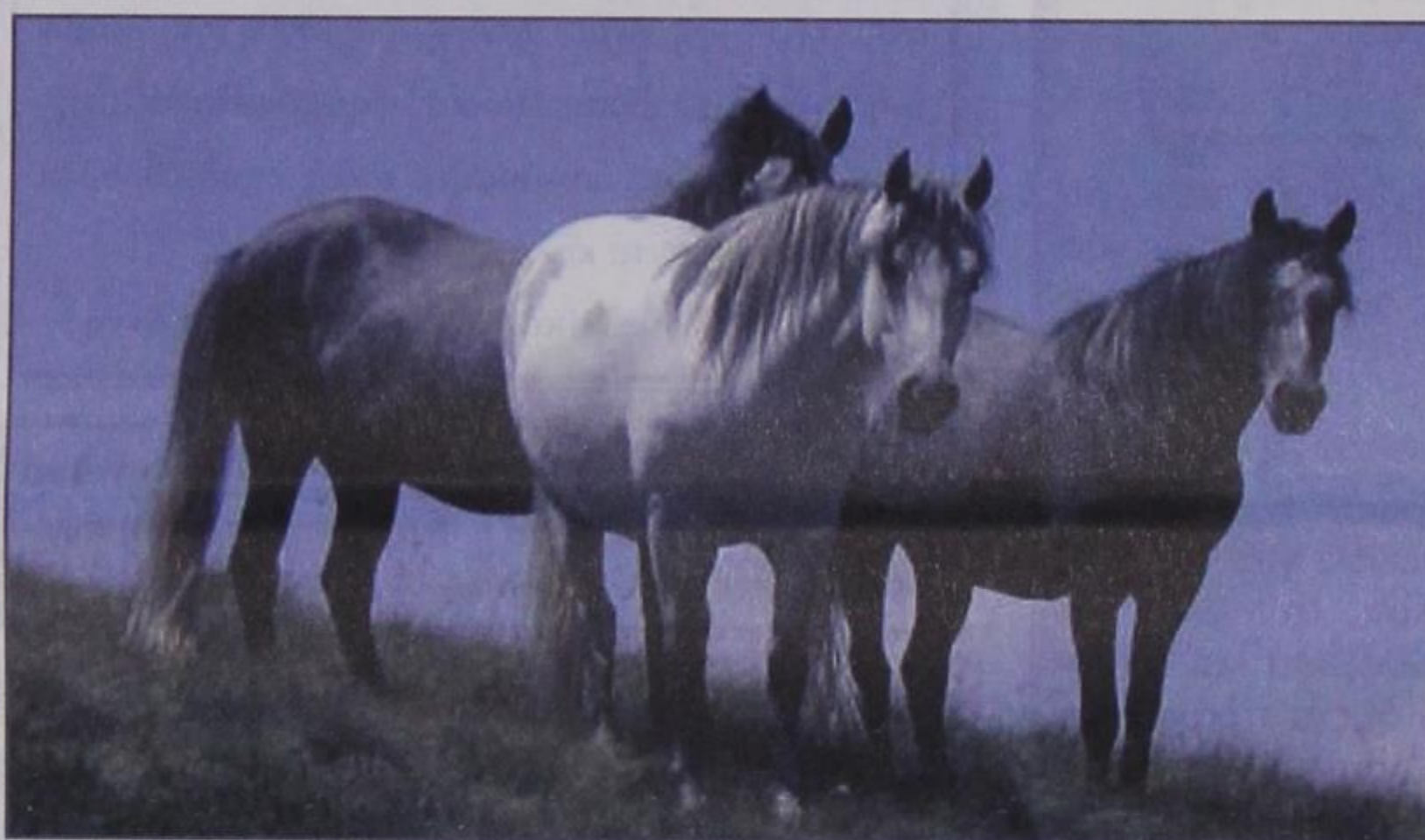
Αντωνίου Αικατερίνη	2
Ζαχαράκης Δημήτριος	1
Καστάνη Δήμητρα	0
Μαντάς Χρήστος	1
Μπουκουβάλας Χρήστος	1
Πριμικήρης Βασίλειος	0
Σκοπούλης Ιωάννης	3

5) ΛΑ.Ο.Σ.

Αποστόλου Παναγιώτης	1
Γκίκας Δημήτριος	0
Μουγκαράκης Θεόδωρος	0
Μπίμπος Ιάσωνας	1
Σπύρου Ιωάννης	0
Τζιόβα Αγλαΐα	1
Χήρας Εμμανουήλ	1

ΑΔΕΣΠΟΤΑ ΖΩΑ ΤΡΙΓΥΡΝΑΝΕ ΜΕΣΑ ΣΤΟ ΧΩΡΙΟ...

Προξενώντας υλικές ζημιές, βρωμιά καθώς και κίνδυνο για ανθρώπους και ιδιαίτερα για μικρά παιδιά.



νών σύγχρονων απαιτήσεων και αναγκών μιας μικρής ή μεγάλης – δεν έχει σημασία – κοινωνίας. Και φυσικά δεν προάγουν τις προσπάθειες ενός συνόλου ανθρώπων και φορέων για την ανάπτυξη της Φούρκας.

Το Δ.Σ.

Είναι πλέον θέμα προσωπικού πολιτισμού και σεβασμού στην τοπική κοινωνία η τήρηση των νόμων. Η καταπάτηση αυτής της αρχής αποτελεί προσβολή πρώτα για τους εαυτούς τους και μετά για όλους τους υπόλοιπους. Πρέπει να μάθουμε να απομονώνουμε τους παραβάτες μέχρι της οριστικής συμμόρφωσής τους. Σε άλλη περίπτωση, τους ενθαρρύνουμε να αυθαιρετούν απ' άπειρον.

Πάντως, αυτές οι συμπεριφορές φανερώνουν αδυναμία αντίληψης, των σημερι-

Αγορά πυροσβεστικού υλικού

Όλοι μας ζήσαμε μέσω των ΜΜΕ την τεράστια καταστροφή και τον όλεθρο που σκόρπισαν οι πυρκαγιές στη χώρα μας τον περασμένο Αύγουστο. Εκτός από τις πολλές αθώες ψυχές που χάθηκαν και βύθισαν τη χώρα μας στο πένθος, η οικολογική καταστροφή είναι πέρα από κάθε νου και φαντασία. Όλοι γνωρίζουμε πως η φωτιά σε περιόδους παρατεταμένης ξηρασίας είναι πάντοτε πιθανή.

Είναι ύπουλη και με τη βοήθεια των ανέμων πολλές φορές ανεξέλεγκτη και καταστροφική. Επειδή το χωριό μας είναι απομακρυσμένο, κάθε επίγεια πυροσβεστική βοήθεια είναι λογικό να καθυστε-

ρήσει σε περίπτωση φωτιάς.

Σκεφθήκαμε λοιπόν να πάρουμε και μόνοι μας κάποια μικρά μέτρα πυροπροστασίας.

Ο Σύλλογος αποφάσισε την αγορά πυροσβεστικής μάνικας μήκους 100 μέτρων που θα τροφοδοτείται από τον κρουνό που βρίσκεται πίσω από την εκκλησία.

Επίσης, αποφάσισε την αγορά 4 φορητών πυροσβεστήρων με μεγάλες δυνατότητες κατάσβεσης.

Έτσι σε περίπτωση που εμφανιστεί κάποια εστία φωτιάς, κατά κύριο λόγο μέσα στο χωριό να κατασβεστεί άμεσα πριν λάβει μεγάλες διαστάσεις.

Πιστεύουμε στην αναγκαιότητα

αυτών των μικρών, έστω, μέτρων σεβόμενοι την υποχρέωσή μας απέναντι στο χωριό μας, στους εαυτούς μας, και στις περιουσίες μας.

Θεωρούμε πως και η Κοινότητα από την πλευρά της οφείλει να ασχοληθεί πιο σοβαρά με το συγκεκριμένο θέμα και να προχωρήσει σε ανάλογες ενέργειες πυροπροστασίας. Έτσι ώστε να μην επιτρέψουμε, όσο είναι βέβαια δυνατό, να συμβεί κάποιο κακό στο χωριό μας.

Το Δ.Σ.

ΕΚΘΕΣΗ ΤΑΠΗΤΩΝ - ΚΟΥΡΤΙΝΩΝ
& ΠΛΥΝΤΗΡΙΑ

ΜΕΚΚΑ

Ε. ΔΟΥΒΑΝΑ

Π. ΜΕΛΑ 12 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΤΗΛ.: 26510-20478

ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ

"ΠΑΡΑΔΕΙΣΟΣ"

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



ΓΑΜΟΙ

- Παντρεύτηκε η Πάτρα Ν. Σιώμου τον εκλεκτό της καρδιάς της Παναγιώτη Αλεξόπουλο στις 26 / 8 / 2007 στην Καστοριά.

Να ζήσετε!

- Παντρεύτηκε η Βερβερίδου Γιώτα με τον Γιώργο Λόγγο στις 29 - 9 - 2007 στη Θεσ/νίκη.

Παιδιά να ζήσετε και πολλούς απογόνους!

ΓΕΝΝΗΣΕΙΣ

Το ζεύγος Λάμπρου Καρασούλα και της Μαρίνας Γιάννου απέκτησαν κοριτσάκι της 24 - 7 - 2007.

- Το ζεύγος Τσικριτζή Αντώνιου & Ανδρομάχης Δούκα απέκτησαν αγοράκι της 20 - 9 - 2007.

- Το ζεύγος Λάμπρου Καρασούλα και Μαρίνας Γιάννου απέκτησε κοριτσάκι στις 24 - 7 - 2007.

- Το ζεύγος Ανδρέα & Ρωξάνης Πάπαρη απέκτησαν αγοράκι στις 26 - 9 - 2007.

Φίλοι μας να σας ζήσουν, να τα χαίρεστε και άντε για τα επόμενα...

ΒΑΠΤΙΣΕΙΣ



- Τις 1 - 7 - 2007 το ζεύγος Δημητρίου Ράδου και Σοφίας Σιώμου βάπτισαν το αγοράκι τους στα Γιάννενα και το όνομα αυτού Ιωάννης.

- Το ζεύγος Αναστάσιος Μπλάτσος & Φιλώ Νικολοπούλου βάπτισαν το αγοράκι τους με το όνομα Ανδρέας.

Στις 26 - 8 - 07 το ζεύγος Νικόλαος Δ. Εξάρχου και Γλυκερία Μπαζαλέκου βάπτισαν το γιο τους και το όνομα αυτού Δημήτρης.

Να σας ζήσουν και καλοί χριστιανοί!

ΘΑΝΑΤΟΙ

- Πέθανε και κηδεύτηκε στην Φούρκα ο γεροντότερος Φουρκιώτης Δημήτριος Βελέκης σε ηλικία 101 χρονών τις 24 - 7 - 2007.

- Πέθανε και κηδεύτηκε στο Κορωπί ο Γεώργιος Δ. Βελέκης τις 12 - 9 - 2007-09-27

Ας είναι ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει.

ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ

- Τελέστηκε στη Φούρκα τις 24 - 6 - 2007 το 40ήμερο μνημόσυνο της Ευδοξίας Κίτση.

Τελέστηκε στη Φούρκα το 40ήμερο

μνημόσυνο του Βασιλείου Σταγκίκα τις 29 - 7 - 2007.

Τελέστηκε στη Φούρκα το 40ήμερο μνημόσυνο του Δημητρίου Βελέκη τις 18 - 8 - 2007.

Τελέστηκε τις 23 - 9 - 07 το ετήσιο μνημόσυνο της Ζωίτσας Μ. Βάγκα.

Οι δικοί τους άνθρωποι να ζήσετε να τους θυμάστε.



Ευχαριστήριο

Η Εκκλησιαστική Επιτροπή της Ιεράς Μονής «Παναγίας Κθαδόρμης» και η Ομάδα Αναβίωσης Εθίμων Φούρκας ευχαριστούν όλους όσους με τις προσφορές - χορηγίες τους συνετέλεσαν στην άρτια διεξαγωγή των πανηγυρικών εκδηλώσεων που συνδιοργανώνουν στις 7 & 8 Σεπτεμβρίου, κάθε χρόνο, στο χώρο της Μονής, με την ευκαιρία του ετήσιου πανηγυριού της Μονής.

Συγκεκριμένα ευχαριστούν ολόψυχα

- 1) Την Carrefour - Μαρινόπουλος, που πρόσφερε τα απαραίτητα για τη σίτιση των προσκυνητών υλικά.
- 2) Την 3Ε, και τον Ιωάννη Βούρβο (Περιφερειακό διευθυντή) που πρόσφεραν τα αναψυκτικά.
- 3) Την Τυράς - Όλυμπος (γαλακτοβιομηχανία Θεσσαλίας) που πρόσφερε σκληρό τυρί (2 κιβώτια).
- 4) Το Συνεταιριστικό Οινοποιείο Τυρνάβου, που πρόσφερε κρασί & τσίπουρο.
- 5) Τους οινοπαραγωγούς Παπαδημητρίου Αντώνη και Γαργαλιέτσο Κων/νο που πρόσφεραν σταφύλια & κρασί.
- 6) Τους σταφυλοπαραγωγούς Κώτσια Κων/νο (απ' το Αργυροπούλη Λάρισας) & την Γκαρλώφη Ελευθερία (απ' το Δαμάσι) που πρόσφεραν σταφύλια.
- 7) Τους Ρόσιο Χρήστο & Μαρινή Στέργιο που μας έφεραν χειροποίητα θουκάνικα.
- 8) Τον Μπτσώνη Γιώργο, απ' το Μανιάκοι Κα-

στοριάς, που έφερε τα φασόλια, δικής του βιοηγοικής παραγωγής.

9) Τους Δημάκη Νίκο & Γιάννο Γιώργο που πλήρωσαν τα ψωμιά της γιορτής.

10) Τους Βθιώρα Γεώργιο του Αποστόλου, Βθιώρα Νικόλαο, Βθιώρα Παναγιώτη, Γιάννο Βασίλειο, Δημάκη Νικόλαο, Καραγιάννη Ιωάννη του Γεωργίου, Μπούσιο Χρήστο, Τσάγκα Μιχάλη, Τσιούτσιο Κων/νο & Φράγκο Σεραφείμ που πρόσφεραν από ένα σφάγιο και τον Κίτση Ιωάννη που πρόσφερε δύο σφάγια.

11) Τον Γιάννο Βασίλειο που πρόσφερε το τυρί - φέτα της γιορτής.

12) Τον Κωστάρα Χρήστο, που δεν παρέλειψε και φέτος να μας στείλει τις υπέροχες ελιές του.

Σε όλους αυτούς, αλλιά και σε όσους πρόσφεραν και εξέφρασαν την επιθυμία τους να διατηρηθεί η ανωνυμία τους, η εκκλησιαστική επιτροπή εύχεται υγεία & προκοπή και η Υπεραγία Θεοτόκος να τους χαρίζει οικογενειακή & προσωπική ευτυχία και να τους αξιώνει πάντα σε τέτοιες ενέργειες που τους εξυψώνουν στη συνείδηση όλων μας.

Για την Εκκλησιαστική Επιτροπή & την

ΟΑΕΦ

Ο Ιερέας της Φούρκας

Μόκας Κων/νος

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ «ΓΙΑ ΤΗ ΦΩΝΗ»

Αθήνα

Αριστέα Τόντη.....	10,00 €
Παναγιώτης Ντίνης.....	10,00 €
Ζωΐτσα Κίτση.....	
Αριάδνη Μαργαρίτη.....	30,00 €
Νάνα Γάκη-Κονοσκουβάρου.....	20,00 €
Μαίρη Γκουγκούτση.....	20,00 €
Στέλιος Λεύκοβιτς.....	20,00 €
Νικόλαος Γ. Γιώτας.....	20,00 €
Γιώργος Ν. Γιώτας.....	20,00 €
Ελπινίκη Νικολοπούλου.....	15,00 €
Ανώνυμος.....	50,00 €
Κλεάνθη Μόκα.....	20,00 €
Αθανάσιος Μόκας.....	10,00 €
Παναγιώτα Τζημοράγκα.....	15,00 €
Ανώνυμος.....	30,00 €
Φιλίτσα Νικολοπούλου.....	20,00 €
Χρυσούλα Ντούρου.....	10,00 €
Βασίλης Θ. Γιώτας.....	10,00 €
Ρωξάνη Βλιώρα.....	20,00 €
Γιώργος Σταγκίκας.....	25,00 €

Βέροια

Κων/νος Ζ. Φλώρος.....	30,00 €
Νικόλαος Κ. Κίτσης.....	20,00 €

Γερμανία

Βασίλειος Σιώμος.....	20,00 €
Χρήστος Σιώμος.....	20,00 €
Ελευθέριος Σιώμος.....	20,00 €
Βακουφτσή - Σιώμου Κων/να.....	20,00 €

Γρεβενά

Αλέκος Τόντης.....	10,00 €
Κων/νος Τόντης.....	15,00 €
Ευτυχία Κίτση.....	20,00 €
Αναστάσιος Κανιστράς.....	30,00 €
Αναστασία Γεωργίτση.....	20,00 €

Ηγουμενίτσα

Χαρίσης Βαλής.....	10,00 €
Φώτης Βαλής.....	10,00 €

ΗΠΑ

Αγγελική Αντωνιάδου.....	25,00 €
Jerry Tsekas.....	20,00 €
Ιωάννης Ζιώξης.....	\$50,00
Λουκία Σκουτέρη.....	\$50,00
Κων/νος Φέλλης.....	\$30,00
Νίκη Φλώρου.....	\$30,00
Γιώργος Αλκ. Μουτσιούλης.....	\$30,00
Σπύρος Ρέππας.....	\$20,00
Μαλαματή Κίτση.....	\$10,00
Γιώργος Τζημοράγκας.....	\$20,00
Στέφανος Οικονόμου.....	20,00 €
Κίτσης Κ. Ιωάννης.....	20,00 €

Θεσ/νίκη

Μενέλαος Τόντης.....	20,00 €
Σωτήρης Τόντης.....	20,00 €
Νικόλαος Βελέκης.....	20,00 €
Χρήστος Εξάρχου.....	20,00 €
Γιώργος Θ. Ράδος.....	20,00 €
Ιωάννης Σταγκίκας.....	20,00 €
Δημήτρης Στύλος.....	20,00 €
Δημήτριος Ντούρος.....	10,00 €

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΣΤΗ ΣΕΛ. 6

ΖΗΤΑΜΕ ΣΥΓΓΝΩΜΗ ΑΝ ΞΕΧΝΑΜΕ
ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ ΣΧΟΛΙΑ ΚΑΙ ΓΕΓΟΝΟΤΑ, ΑΛΛΑ
ΘΑ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΜΑΣ ΕΝΗΜΕΡΩΝΕΤΕ ΟΙ
ΑΜΕΣΑ ΕΝΔΙΑΦΕΡΟΜΕΝΟΙ ΓΙΑ ΑΥΤΑ.



Μερική άποψη του τέμπλου

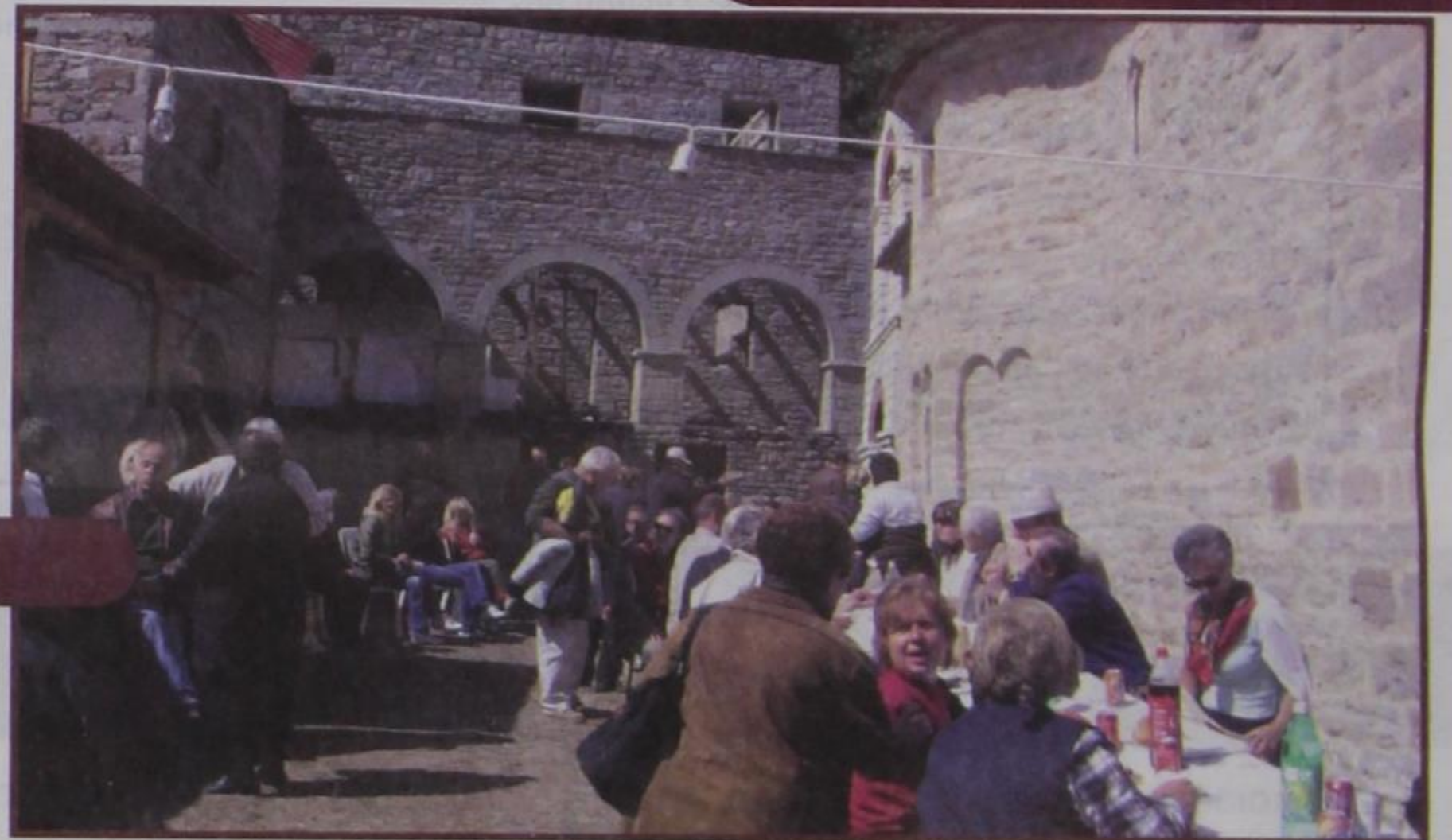
Στιγμιότυπα από τη γιορτή της Παναγίας 8 Σεπτ. 2007 στο Μοναστήρι μας



Τα όργανα σε δράση



Η νέα υπό κατασκευή πτέρυγα του μοναστηριού μας



Γεμάτο το
προαύλιο του
Μοναστηριού
από κόσμο όπως
κάθε χρόνο



Ο Τάκης Ίτσας
με τον πρόεδρο
του χωριού σέρ-
νουν το χορό



Ο πάνος Βη-
ώρας μπροστά
κι ακοιουθούν
Χρήστος Μπού-
σιος, Θεόδω-
ρος Λώλλας και
η σύζυγός του
Ανίτα





Φέτος η θεατρική παράσταση έγινε μέσα στο σχολείο, λόγω άσχημων καιρικών συνθηκών παρουσία 150 θεατών. Ήταν μια πραγματικά ζεστή ατμόσφαιρα, ίσως και λόγω της πολύ κοντινής επαφής θεατών και ηθοποιών. Τα λέμε πάλι του χρόνου.



ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΓΥΝΑΙΚΑΣ ΤΗΣ ΠΙΝΔΟΥ



Αναπαράσταση μεταφοράς πυρομαχικών από Καθηκιστίσες γυναίκες



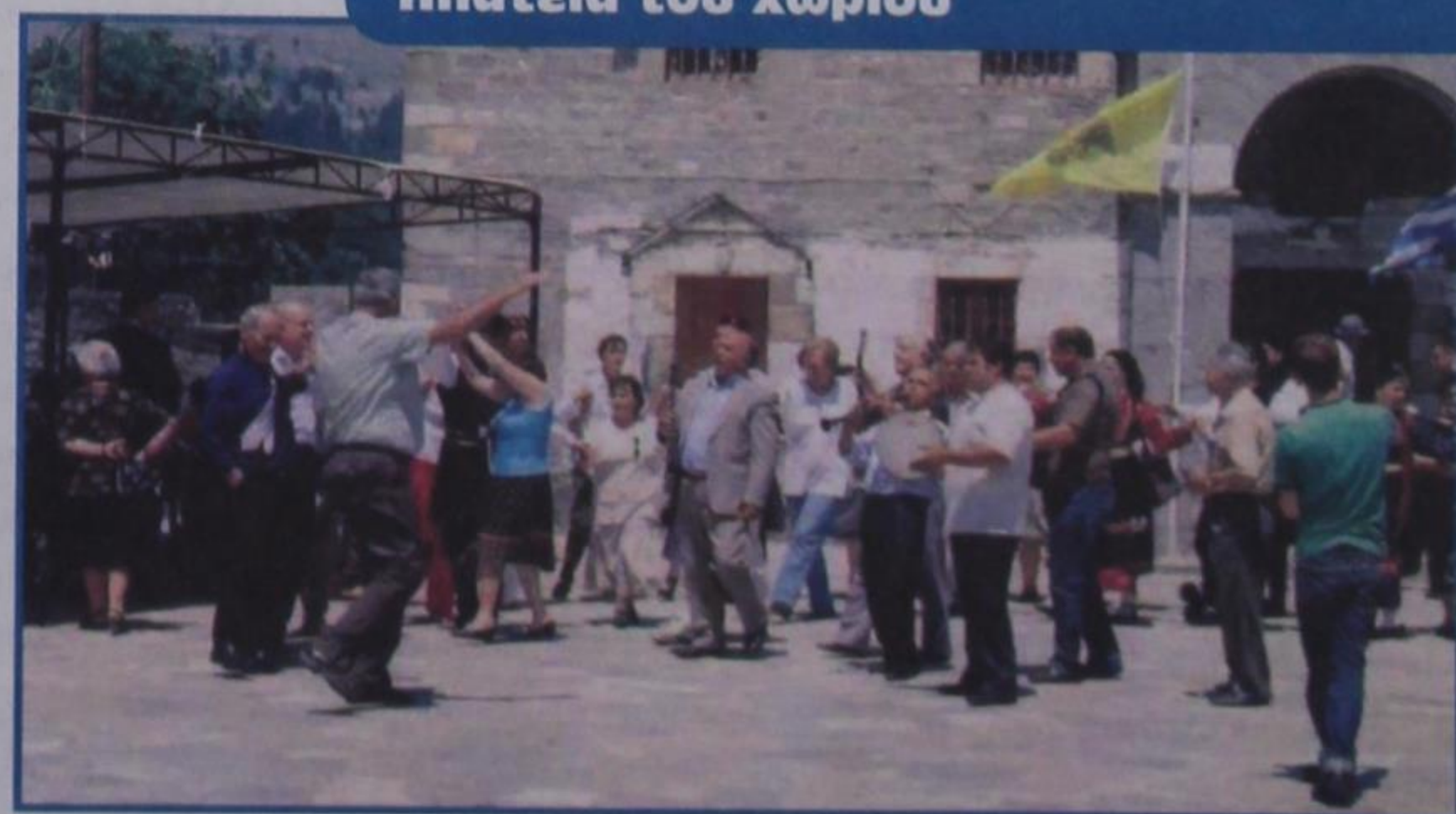
Κατάθεση στεφάνων:
Από τον κ. Χρήστο
Φώλια υφ/ργό Οικο-
νομίας (τότε) σήμερα
Υπουργό Ανάπτυξης...



Στιγμιότυπα από τη Δοξολογία και
από την γιορτή που ακολούθησε στην
Πλατεία του χωριού



...και απ' τον κ. Γιώρ-
γο Θ. Ράδο εκπρό-
σωπο του Συλλόγου
Θεσ/νίκης



...και από τον
κ. Σωτήρη
Τόντη εκπρό-
σωπο του
Συλλόγου
Αμερικής



ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΑ

Θεωρούμε υποχρέωση να ευχαριστήσουμε και δημοσίως ως Κοινότητα, όσους βοήθησαν στην πραγματοποίηση της γιορτής του Προφήτη Ηλία στις 20 - 7 - 2007 ιδιαίτερα δε τους παρακάτω:

- Τις κ.κ. Βηϊώρα Αθηνά, Βηϊώρα Ευαγγελή, Βηϊώρα Σούλα, Γάκη Ευαγγελή, Γιώτα Γεωργία, Γκριμότση Γεωργία, Γκριμότση Ευγενία, Μαργαρίτη Αριάδνη, Μόκα Κλεάνθη, Μπούσιου Ευριδίκη, Μπούσιου

Κωνσταντίνα, Ξεριά Ζωή, Παπαγιάννη Κλεάνθη, Πάπαρη Μεληπομένη, Ράδου Αγνή, Ράδου Κλεάνθη και Φράγκου Ζωή για τις ωραίες πίτες τους.

- Την κ. Γάκη Ευαγγελή για τις νόστιμες παγκίτες της.

- Την εταιρεία εμφιαλώσεων ποτών 3Ε για την συνεχή καθ' έτος χορήγηση αναψυκτικών και ιδιαίτερα τον Διευθυντή της κ. Βράνη Γιώργο για το αμέριστο εν-

διαφέρον του.

- Τους τυροκόμους κ.κ. Γιάννο Βασίλειο και Κουκούλη Δημήτριο, για την προσφορά τους από ένα δοχείο τυρί ο καθένας.

- Τέλος τους κ.κ. Γάκη Νίκο και Γκριμότση Στέργιο για την ετοιμασία των κρεάτων.

Ο Πρόεδρος της Κοινότητας Φούρκας

Κων/νος Μουτσιούλης



στηκε μαζί τους τον ιδρώτα του αλωνιού και την χαρά της δημιουργίας.

Πως μπορείς να λησμονήσεις μια φωνή, ένα γέλιο, το κτύπημα ενός μπαστουνιού.

Πως ξεχνάς την εικόνα του παππού να κάθεται στα κάγκελα με προσμονή. Βλέπω τα βουνά και η σκιά του πετάει, παίζει ανάμεσα στα δέντρα.

Ακούγεται η φωνή του δίπλα στις πηγές και το σού-

ρουπο μαζί με τα πουλιά, που φωλιάζουν στην δαμασκηλιά ακούν τις ιστορίες του. Ξεκινώ να 'ρθω, δρόμο μακρύ, Κλείνω τα μάτια και σ' ανταμώνω. Μα όταν φτάνω η πόρτα είναι κλειστή και η γωνιά σου παγωμένη, άδεια Ξέρω ότι είσαι στη γη ή στον αέρα, Ίσως πουλί για να 'ρθεις στο παράθυρό σου, Ίσως σαν χιόνι, σαν βροχή, Μα πάντα θα είσαι ΕΚΕΙ

ΜΑΡΓΑΡΙΤΑ ΚΟΤΣΙΑ-ΒΕΛΕΚΗ

Τιμήθηκαν οι γυναίκες και οι ήρωες της Πίνδου

Η μνήμη της Γυναίκας της Πίνδου, των αξιωματικών Κ. Δαβάκη, Αλ. Διάκου 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 Επιμνημόσυνη Δέηση που τελέστηκαν από το Μητροπολίτη Δρυϊνουπόλεως, Πωγωνιανής και Κονίτσης κ. Ανδρέα, ακολούθησε κατάθεση στεφάνων, στέψη των προτομών του Κ. Δαβάκη - Αλ. Διάκου και τοπογραφική ενημέρωση από αξιωματικό της VIIIης Μεραρχίας.

Την κεντρική ομιλία με θέμα «Η Ελληνίδα στον 20ο αιώνα, Καθημερινότητα και ηρωικές στιγμές», εκφώνησε η κ. Μαρία Νάκα - Νέσσερη, δικηγόρος φιλόλογος, αντινομάρχης Παιδείας, Πολιτισμού Τουρισμού,

Παρουσία του υφυπουργού Οικονομίας Χρήστου Φώλια οι εκδηλώσεις στη Φούρκα

Αθλητισμού και Περιβάλλοντος.

Στη συνέχεια έγινε αναπαράσταση της πορείας της μαχόμενης γυναίκας της Πίνδου, από γυναίκες του Δήμου Καλπακίου, καθώς και του τραυματισμού του Κ. Δαβάκη.

Την Κυβέρνηση στις εκδηλώσεις εκπροσώπησε ο Υφυπουργός Οικονομίας και Οικονομικών κ. Χρήστος Φώλιας, ενώ μεταξύ των άλλων παραβρέθηκαν ο Νομάρχης κ. Αλέξανδρος Καχριμάνης, ο βουλευτής κ. Μιχάλης Παντούλας, ο νομαρχιακός σύμβουλος, επικεφαλής της Ν.Α.Σ. κ. Χρήστος Μεντής, ο Διοικητής της 8ης Μεραρχίας Πεζικού, ο Γενικός Αστυνομικός Διευθυντής Ηπείρου, ο Διοικητής των Πυροσβεστικών Υπηρεσιών Ηπείρου, δήμαρχοι, κοινο-

τάρχες, νομαρχιακοί, δημοτικοί, τοπικοί σύμβουλοι, εκπρόσωποι φορέων, απόστρατοι κ.ά.

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

Στο σύντομο χαιρετισμό του ο κ. Μουτσιούλης αναφέρθηκε στα έργα υποδομής που κατασκευάζονται και πρόκειται να κατασκευαστούν στη Φούρκα, ευχαριστώντας τόσο τον Υφυπουργό κ. Φώλια, για το έργο που προσφέρει σε όλη τη Βόρειο Ελλάδα, όπως τόνισε χαρακτηριστικά όσο και το νομάρχη κ. Αλέξανδρο Καχριμάνη για το ενδιαφέρον του και τα έργα που υλοποιεί η Ν.Α.Ι. στην περιοχή.

ΣΥΝΔΡΟΜΕΣ «ΓΙΑ ΤΗ ΦΩΝΗ»

ΣΥΝΕΧΕΙΑ ΑΠΟ ΤΗ ΣΕΛ. 5

Ιωάννινα

Θεόδωρος Θ. Ράδος.....	20,00 €
Γιώργος Τόνας.....	10,00 €
Βασίλης Μπλιθικιώτης.....	20,00 €
Χρήστος & Αγγέλα Εξάρχου.....	20,00 €
Γκριμότσης Στέργιος.....	10,00€
Καραγιάννης Ιωάννης.....	20,00€

Καστοριά

Κων/νος Καραγιάννης.....	20,00 €
Δημήτριος Ν. Δημάκης.....	20,00 €
Κων/νος Μισελίδης.....	20,00 €
Κων/νος Ι. Σιώμος.....	20,00 €
Ζωίτσα Σαργιαννίδου.....	20,00 €
Γρηγόρης Σταγκίκας.....	25,00 €
Δημήτρης Κωσταράς.....	10,00 €
Μπατσέλα Κλεάνθη.....	10,00€
Γουπίδου Ευανθία.....	10,00€
Σαργιανίδου Ζωίτσα.....	10,00€
Γρηγόρης Μιτσάνης.....	20,00 €

Λάρισα

Αγορίτσα Κοτίνα-Σιώμου.....	15,00 €
Κων/νος Δούκας.....	20,00 €
Νικόλαος Α. Βλιώρας.....	5,00 €
Χρήστος Δ. Κίτσης.....	20,00 €
Αθηνά Βάσιου-Κίτση.....	20,00 €
Δημήτρης Ι. Ρέππας.....	40,00 €
Γιώργος Μαραμής.....	20,00 €
Γιώργος Ζέρβας.....	15,00 €

Σκύδρα

Νικόλαος Α. Καραγιάννης.....	50,00 €
Ζωίτσα Γ. Μόκα.....	20,00 €

Φούρκα

Θωμάς Ν. Ράδος.....	20,00 €
Ιωάννης Κ. Μακρής.....	20,00 €
Νικόλαος Θ. Ράδος.....	20,00 €
Χρήστος Αθ. Μπούσιος.....	20,00 €
Παναγιώτης Βλιώρας.....	20,00 €
Καραγιάννης Γεώργιος.....	20,00€

Ευστάθιος Ευσταθιάδης.....	Αμύνταιο.....	20,00 €
Αθανάσιος Δημάκης.....	Άσπρα Σπίτια.....	20,00 €
Σωτήρης Διαμάντης.....	Βασιλικό.....	50,00 €
Ευαγγελία Εξάρχου-Κεχαγιά	Γιαννιτσά.....	20,00 €
Σπύρος Γιάννος.....	Ελασσόνα.....	20,00 €
Παναγιώτης Κίτσης.....	Κοζάνη.....	30,00 €
Δημήτριος Γ. Βελέκης.....	Κορωπί.....	40,00 €
Χρήστος Ρόσιος.....	Κρύα Βρύση.....	50,00 €
Αριστοτέλης Φούρκας.....	Παραμυθιά.....	20,00 €
Ανδρέας Καραγιάννης.....	Προφ.Ηλίας Σκύδρας.....	20,00 €
Κώστας Σουφλέρης.....	Χαλκίδα.....	25,00 €
Λευκοθέα Ζιώγα.....		20,00 €
Νίκος Φράγκος & Φρόσω	Χασάπη.....	20,00 €
Γιώργος Οικονόμου.....		10,00 €
Θεοφάνης Οικονόμου.....		10,00 €
Αχιλλέας Τόντης.....		30,00 €
Μαλαματή Ηλία.....		15,00 €
Σωκράτης Τόντης.....		25,00 \$ Aud
Ιωάννα Τόντη-Κωνσταντινίδη.....		25,00 \$ Aud

Ιωάννα Τσίγκρου.....	20,00 €
Παναγιώτης Σιώμος.....	20,00 €
Ηλίας Σιώμος.....	15,00 €

"Ευχαριστούμε θερμά όλους όσους ενισχύεται τη Φούρκα μέσω του συλλόγου μας"

Ζητάμε συγγνώμη διότι στο προηγούμενο φύλλο, αντί για Δημήτρη Μακρή 40€, γράψαμε Δημήτρη Μόκα (Κοζάνη)

Το Δ.Σ.

Κάποιο Σάββατο μεσημέρι του Σεπτεμβρίου, μια παρέα φίλων στο χωριό, στην κουβέντα τους για τα θέματα και την πρόοδο της Φούρκας, πρότειναν προς το Δ.Σ. του συλλόγου μας να δημιουργηθεί στην εφημερίδα μια στήλη όπου ο καθένας θα μπορεί να καταθέτει τις ιδέες και προτάσεις τους.

Και σαν μια καλή αρχή έθεσαν αμέσως και τις παρακάτω:

1) Ανάδειξη υπάρχοντος αθωνιού (Τούλα Δημάκη)

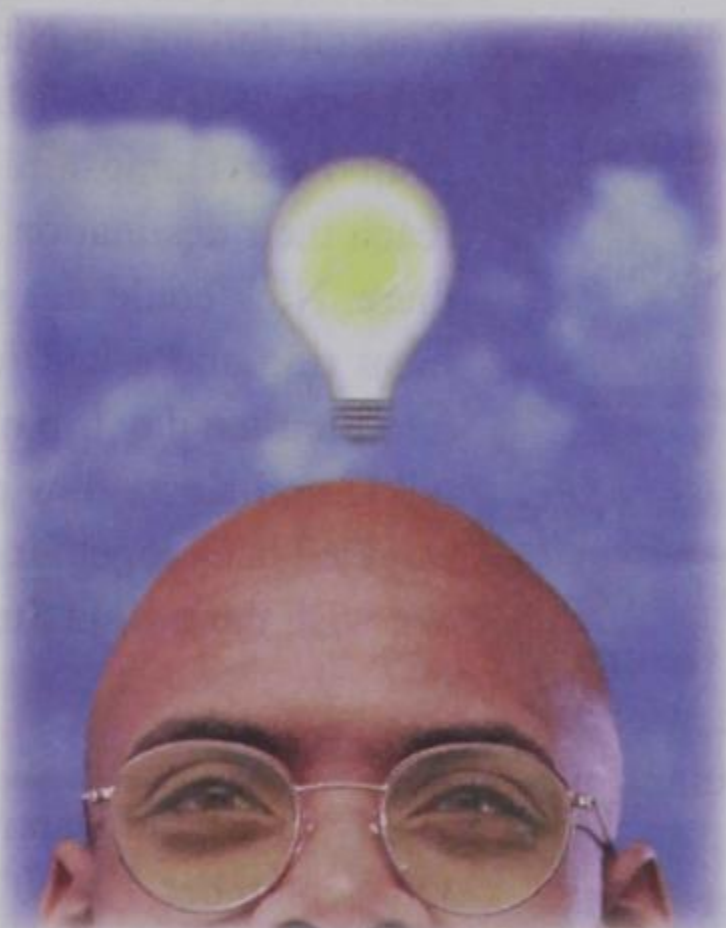
2) Αντάμωμα Φουρκιωτών (Θανάσης Δημάκης)

3) Και μια απ' το σύλλογό μας: Ημέρα Κτηνοτρόφων, με φαγοπότι και γλέντι (στον Κατιλάνο ή όπου αλλού), κάτι σαν αποχαιρετιστήριο στα χειμαδιά.

Περιμένουμε τις όποιες σκέψεις σας για τα παραπάνω ώστε να τις επεξεργαστούμε ανάλογα.

Το Δ.Σ.

ΙΔΕΕΣ
ΠΡΟΤΑΣΕΙΣ



Τρέμετε απανταχού Σύλλογοι του χωριού μας...

Έρχεται ο σύλλογος Γυναικών Φούρκας!!!

Πηγαίνοντας μια Πέμπτη απόγευμα (6 - 9 - 07) στο πάνω μαγαζί του χωριού, για τον συνηθισμένο μας καφέ, είδαμε κολλημένο στην πόρτα ένα χαρτί που έλεγε: «Το μαγαζί είναι ρεζερβέ από 2 - 5 μ.μ.».

Ρωτήσαμε τι γίνεται ρε παιδιά... και μας είπαν ότι το έχουν αγκαζάρει οι γυναίκες του χωριού!!!

Η ψησταριά είχε πάρει...

φωτιά με 2 σούβλες κεμπάπ και τα μέσα τραπέζια γεμάτα από σπιτικές πίτες. Ερε γλέντια... και μερικοί σύζυγοι απ' έξω να μη πιστεύουν αυτό που βλέπανε. Ηλικίες συμμετεχόντων γυναικών από 20 - 70 και βάλε.

Απ' ό,τι θυμόμαστε, κάτι τέτοιο γίνεται για πρώτη φορά στο χωριό μας και ειλικρινά ευχόμαστε να επαναλαμβάνεται τακτικότερα.

Το μεγάλο όμως ερώτημα

είναι το εξής: πρόκειται για απλή συνάντηση ή για... δημιουργία νέου συλλόγου και ίσως πιο δραστήριου - λόγω της γυναικείας φύσης... Γιατί κάτι πήρε το αυτί μας για Προέδρους, Γραμματείς και Ταμίες!!! Κορίτσια, ό,τι και νάναι, σας ευχόμαστε απ' την καρδιά μας να συνεχίσετε με ζήλο αυτό που ξεκινήσατε φέτος.

Με αγάπη

Το Δ.Σ.



Τις προάλλες εθεάθησαν στα Γιάννενα - εσπέρα Φθινοπωρινής Δευτέρας - υψηλόβαθμα στελέχη Συλλόγου και Κοινότητας μετά των συμβίων τους σε κοινή κοινωνική(?)... έξοδο. Άντε βρε παιδιά να φάμε επιτέλους και κανά κουφέτο.

Αυτά από Γιάννενα μεριά...

... και τα ακόλουθα από Θεσ/νίκη που γίναν στο χωριό μας.

Τι λογαριασμό να πλήρωσε στο κινητό του συγχωριανός μας που μένει στη Θεσ/νίκη και βρισκόταν σε συνεχές τηλεφωνικό κόρτε;... ενώ ο άλλος αρκούνταν μόνο στα βραδινά μηνύματα...

Ευχαριστήρια από τον Ιωάννη Κ. Κίτση, κάτοικο Αμερικής, προς την Κοινότητα, για τις εργασίες που έγιναν στο χωριό το καλοκαίρι και τους εύχεται υγεία και καλή δύναμη.

Κυρ Τάκη Εξάρχου να ζήσει ο εγγονός σου που πήρε και το όνομά σου.

Θερμά συγχαρητήρια στον ανιψιό μας και εξάδελφο Σταύρο Νικ. Τσιάστα για το διορισμό του ως φιλόλογου καθηγητή, μέσω ΑΣΕΠ σε Λύκειο του Πύργου Ηλείας.

Οικ. Δημ. Στύλου



ΦΩΤΟ: Γούλας

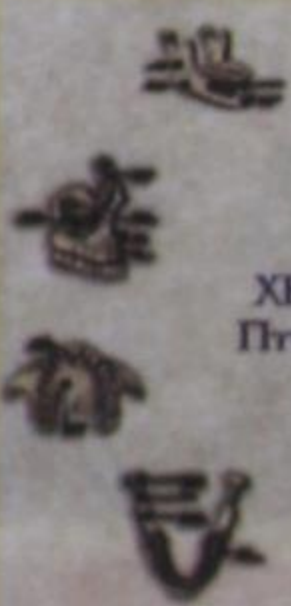
Τα αγαπημένα ξαδέρφια Πάνος Βθιώρας και Νίκος Δημάκης μπροστά από το Μάσιο Μπιάλα. Μια που το χειμώνα θα είναι μακριά ο ένας από τον άλλο και μέχρι να ξανανταμώσουν την επόμενη άνοιξη ας έχει ο καθένας τη φωτογραφία του άλλου



ΔΙΕΘΝΗΣ ΕΝΩΣΙΣ
ΑΘΩΝΙΣΤΩΝ ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΙΑ

ΤΣΙΑΣΤΑΣ ΓΕΡΑΣΙΜΟΣ

Ν. Ζέρβα 2, Ιωάννινα
Τηλ.: 26510-77.502, 64.100, Fax: 70.926, Κιν.: 6972-055733



ΓΕΩΡΓΙΟΣ ΡΑΔΟΣ

ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
ΠΤΥΧΟΪΤΗΣ ΜΕΔΙΣΙΝΗΣΗΣ ΗΟΧΣΙΟΛΟΓΗΣ
ΛΙΝΚΟΒΕΡΟ ΓΕΡΜΑΝΙΑΣ

28112 ΟΥΚΤΟΒΕΡΙΟΥ 19, ΕΥΒΟΕΑΣ 562 24
ΤΗΛ: 2310 776.056, ΚΙΝ: 6942 702.705



ΚΗΤΤΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΙΣΤΗΣ

Κιν.: 6945 896334

«Η ΦΩΝΗ» ΜΑΣ ΕΝΩΝΕΙ, Η ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΟΥ
ΤΗ ΣΥΝΤΗΡΕΙ ΚΑΙ ΤΗ ΔΥΝΑΜΩΝΕΙ!

Τα νέα της Αμερικής

Από την Ανδρομάχη Μουτσιούλη

Υποτροφία

- Ο Σύλλογος Φουρκιωτών Αμερικής έδωσε 500 δολάρια scholarships σε τρία παιδιά.
 - Alex Derosi γιος του Κώστα και Derosi εγγονός της Μαριάνθης Τόνα Mathew Kitsis γιος του Θεόδωρου και Pam Κίτση.
 - Christos Gakis γιος του Ηλία και Δωροθέας (Κίτση) Γάκης.
- Τους ευχόμαστε καλή σταδιοδρομία και στους γονείς του πάντα να τους χαίρονται.**

Μνημόσυνα

- Στον Καθεδρικό Ναό του Αγίου Γεωργίου Μάντσεστερ τελέστηκε στις 15 Ιουλίου 3 χρόνων μνημόσυνο της αγαπητής μητέρας και γιαγιάς Αγόρου Γιώτα. Ακολούθησε αναμνηστικός καφές με όλους τους συγγενείς και χωριανούς.
 - Στις 22 Ιουλίου στον Άγιο Γεώργιο του Μάντσεστερ τελέστηκε το μνημόσυνο για τα 5 χρόνια απ' το θάνατο του Αγαπητού Αριστείδη (Harry) Τέντα. Ακολούθησε αναμνηστικός δείπνος με όλους τους συγγενείς και χωριανούς.
- Θερμά συλλυπητήρια στις οικογένειες της Αγόρου και Harry. Ας είναι ελαφρύ το χώμα που τους σκεπάζει.**

Αρραβώνες

- Συγχαρητήρια στον Νικόλαο Μουτσιούλη και Μαρία Οικονόμου για τους αρραβώνες τους.
- Ο Νίκος και η Μαρία ταξίδευαν από το Μάντσεστερ στην Καλιφόρνια. Έξω από τη Νέα Υόρκη ο Νίκος έδωσε το διαμάντι της Μαρίας, δεν μπόρεσε να περιμένει να φτάσουν στην Καλιφόρνια. Κώστα και Νίκη να τους χαίρεστε τους ευχόμαστε καλά στέφανα.

Βαπτίσεις

- Ο Ιωάννης και η Ιωάννα Ρέππα με τα παιδιά τους Θανάση και Amy βάπτισαν το αγοράκι τους στον Ναό του Αγίου Βασιλείου στο Peabody. Ο Νονός κ. Michael Ambaliotes χάρισε το όνομα Constantinos Christopher, ακολούθησε χορός και φαγοπότι στο Angelikas Restaurant. Στον παππού Θανάση, γιαγιά Ερμιόνη, πάντα ο Θεός να τους δίνει υγεία, χαρά και ευτυχία.
 - Στο Ναό St. Therese Church στο New Jersey ο Αντώνιος και η Joanne Dimitriades βάπτισαν την όμορφη κόρη τους και ονόμασαν Ella Marie. Στον παππού Ελευθέριο, γιαγιά Μαριάνθη Φέλη ευχόμαστε υγεία και χαρές πάντα.
- Ευχόμαστε στους γονείς να τους ζήσουν και να ευτυχίσουν τα νεοφώτιστα παιδιά τους.**

NEWS FROM AMERICA:

Scholarships:

- The Fourka Society of America awarded three \$500 scholarships to the following students:
- Alex DeRossi (attends UNH) – grandson of Marianthi DeRossi
- Matthew Kitsis (attends UNH) – son of Theodore and Pam Kitsis
- Christos Gakis (attends NH Community College in Nashua) – son of Elias and Dorothea Gakis.

We wish them much success in their endeavors.

Memorial Services:

- On July 15, 2007, there was a 3 year memorial service for beloved mother and grandmother Agorou Giotas at St. George Greek Orthodox Cathedral in Manchester, NH. There was a coffee hour following the service at the Puritan Restaurant in Manchester.

May their memories be eternal.

Baptisms:

- On June 3, 2007, John and Joanna Reppas, with their children Athanasios and Amy, baptized their new son at St. Vasilios in Peabody, Massachusetts. The Godfather, Michael Ambaliotis bestowed the name of Kostantinos Christopher to the newborn. Best wishes to the grandparents Amy and Arthur Reppas.
- On June 30, 2007, Antonios and Joanne Dimitriadis baptized their daughter at St. Theresa Church in New Jersey. The God-

father bestowed the name of Ella Marie to the newborn. Best wishes to the grandparents Eleftherios and Marianthi (Felis) Dimitriadis.

Engagement:

- Nicholas Moutsoulis and Maria Marmaou
Congratulations to Nicholas and Maria on their engagement. Recently, Nick and Maria endeavored on a cross country trip from New Hampshire to California. Nick could not wait to reach their destination because he planned to propose to Maria there. Nick could not wait and instead gave Maria an engagement ring and asked for her hand in marriage only five hours into their ten day trip outside of New York City. Nick's parents, Nikki and Kosta flew out to California and met them and they traveled back together. A July 2008 wedding has been planned. We wish them Kala Stephana.

Wedding:

- Haidy Zioze and Daren Campbell
On September 1, 2007, at the beginning of the Ecclesiastical Year, the beginning of their lives as husband and wife, Haidy and Daren pledged their love to one another in front of their families and friends. Their marriage was blessed by Fr. Peter Chamberas and Fr. Andrew Mahalares. A reception followed at the Radisson Hotel in Manchester. To the parents George and Phyllis Zioze, brothers, sisters, and relatives, best wishes from all of us. The couple spent a two week honeymoon in Hawaii.

Thank you for all your help and Great work that you are doing

Mahi

Στον Ιερό Ναό του Αγίου Γεωργίου Μάντσεστερ παντρεύτηκε η όμορφη Haidy Zioze και ο αγαπητός Daren Campbell περικυκλωμένη από γονείς, συγγενείς και τριάντα (30) ξαδέλφια που ήταν όλοι τους στο wedding party.

Μεγάλη δεξίωση, χορός και φαγοπότι συνέχισε το κέντρο "Radisson Hotel". Haidy και Daren σας ευχόμαστε μια ζωή γεμάτη υγεία και ευτυχία. Στους γονείς Γιώργο, Φιλίτσα, αδελφία, συγγενείς να τους χαίρεστε παν ποθητόν. Ακολούθησε 2 εβδομάδες Honeymoon στη Hawaii.



Ευχαριστούμε από καρδιάς τους αδελφούς συγχωριανούς της Αμερικής, για την πληθώρα ύλης που μας στέλνουν, τακτικότητας πλέον, για την ενημέρωση όλων μας. Ευχόμαστε αυτό να συνεχιστεί για πάντα.

Με αγάπη και πατριωτικούς χαιρετισμούς

Το Δ.Σ.

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



Συνέδριο της Πανηπειρωτικής στο Γούστερ

Το 35ο συνέδριο της Πανηπειρωτικής Ομοσπονδίας Αμερικής, διοργανώθηκε από τον τοπικό Σύλλογο "Ενωσις" στο ξενοδοχείο "Κράουν Πλάζα" του οποίου ο πρόεδρος (για δέκα χρόνια είναι ο κύριος και αγαπητός μας χωριανός Άρης Φέλης.

Η Πανηπειρωτική ομοσπονδία η οποία λογίζεται από τις πιο δυναμικές ελληνοαμερικανές οργανώσεις αποτελείται από τριάντα έξι (36) σωματεία, συλλόγους και τμήματα, ιδρύθηκε το 1942 στην πόλη Γούστερ της Μασαχουσέτης.

Θερμά συγχαρητήρια από όλους μας, στον πρόεδρο του Γούστερ "Ενωσις" Άρη Φέλη ο οποίος είχε την διοργανωτική ευθύνη του συνεδρίου.

Τα θέματα που απασχόλησαν το συνέδριο είναι πολλά αλλά όπως πάντοτε το πρώτο είναι το εθνικό θέμα της Βορείου Ηπείρου. Η Ανάπτυξη της Ηπείρου (δρόμους, επιτυχία της Εγνατίας και Ιονίας οδού, Λιμάνι Ηγουμενίτσας κ.λπ.) που ξεκίνησαν το 2003 με πρόεδρο της επιτροπής τον κ. Δημήτρη Τσούμπανο.

Το Συνέδριο είχε μεγάλη επιτυχία. Παραβρέθηκαν στην τελετή ο Μητροπολίτης Βοστώνης Methodios η Konstantina Lukes, δήμαρχος του Γούστερ, ο Michael Dukakis, ο Δήμαρχος Ιωαννίνων Nikolaos Gontas, Πρόεδρος Πανηπειρωτικής Γερμανίας Chrysostomos Dimou, Nicholas Cage, Mr. Michael Servos, Dr. Kostas Alexiou, όλοι οι πρόεδροι της Πανηπειρωτικής ομοσπονδίας και 500 φίλοι Ηπειρώτες. Συγχαρητήρια στον Άρη και Dologes Φέλη, Δημήτρη και Δέσποινα Τσουμπάνου, Ιωάννη και Φωφώ (Τόντη) Νικόλαου όλοι τους μέλη της ομοσπονδίας που εργάζονται σκληρά και εμείς 25 ακόμα από το Μάντσεστερ μαζευτήκαμε και γλεντήσαμε. Περάσαμε μια όμορφη και αξέχαστη βραδιά στο Γούστερ.



Εκεί στις Πίνδου τα βουνά
είναι εκκλησιά του Αϊλιά
και πιο δίπλα στα λιβάδια
βγάζει η Φούρκα μας βλαστάρια

Είναι η Φούρκα η ξακουστή
πιο κάτω απ' τα λιβάδια
έχει βρυσούλες όμορφες
και πράσινα χορτάρια

Είναι πανέμορφο χωριό
μικρό εις τους κατοίκους
η ιστορία της τρανή και
αντιλαγή με ήχους.

Η Φούρκα έβγαλε παιδιά
λεβέντες παλικάρια

τα Γιάννενα γεμίσανε
Φουρκιώτικα βλαστάρια.
Όλοι ειν' δουλεφτάριδες
και είναι νοικοκυραίοι
διότι όλοι σπουδάζουν
και γίνονται σπουδαίοι.

Δουλεύουν βγάζουναι λεφτά
και κάτω δεν το βάζουν
και με κλαρίνα και χορό
να τα διασκεδάζουν.

Και τον δεκαπενταύγουστο
μέρα της Παναγίας
χορεύουν ασταμάτητοι
Πωγώνι εις τα τρία.

Σφάζουν αρνιά και πρόβατα
κατσικάκια και βιτούλια
και στην πλατεία του χωριού
χτυπούνε τα νταούλια

Πίνουν κρασί πίνουν ρακί
τρώνε το κοκορέτσι
χορεύουνε όλοι μαζί
ως το πρωί πριν φέξη.

Για σας Φουρκιώτικα παιδιά
λεβέντες παλικάρια
η Ήπειρος σας αγαπά
σας έχομε καμάρια

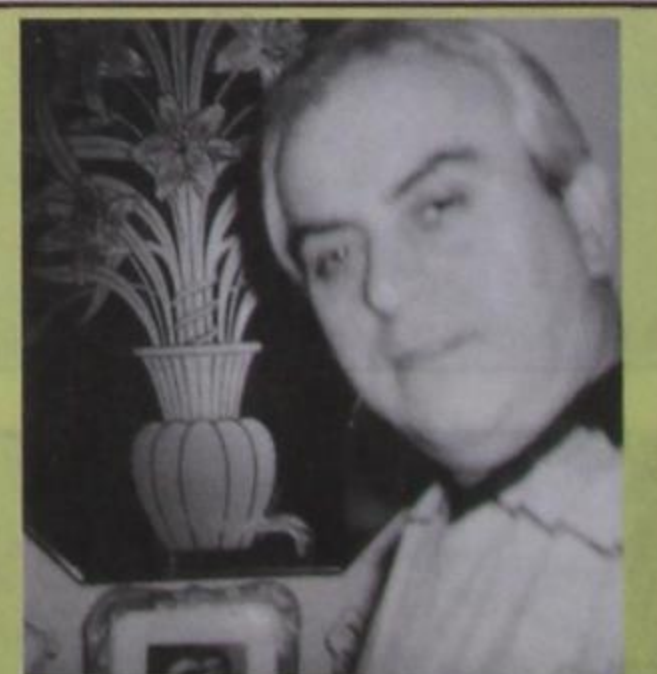
Παιδιά μας Φουρκιωτόπουλα
όλοι σας αγαπάμε

κρατείστε την την Φούρκα μας
πάντα δική μας νάναι.

Και δω στην μαύρη ξενιτιά
έχουμε Φουρκιωτάκια
είναι λεβέντες σαν και σας
στα ίδια τα μεράκια.

Και ο Γιώργος της Μαλαματής
Με τ' όνομα γιωργάκη
σκορπάει τα δολάρια με κέφι
και μεράκι.

Είναι κ' αυτός απ' την Φούρκα
μας
Καλό παιδί στα ξένα
Και τον δεκαπενταύγουστο



Γράφει ο Σπύρος Ρέμπας,

Χορεύει σαν και μένα.

Γεια σου λεβέντη Γιώργο μας
Στην Φούρκα να πηγαίνει

Pan - Epirotic Federation of America:

The 35th Biennial Convention dinner dance of the Pan - Epirotic Federation of America took place on June 16, 2007 in Worcester, Massachusetts. The convention was hosted by ENOSIS & HOROS TOU ZALONGOU (Epirotic Society of Greater Worcester). The president of ENOSIS for the past ten years has been our beloved Fourkiote Aris Felis who chaired and coordinated the event. He welcomed all the dignitaries, past presidents, and friends to the gala event which was attended by 500 people. The main purpose of the five day convention was to support and expand the noble goals of Northern Epirus. Some of the dignitaries included his eminence Metropolitan Methodios of Boston, the honorable Konstantina Lukes (mayor of Worcester), the honorable Michael Dukakis, and the honorable Nikolaos Gontas (mayor of Ioannina). A special presentation was granted to Nicholas Gage for his many years of service and support to the organization.

Congratulations to past president Demetrios Tsoumbanos, delegates to the convention, Poppi Tsoumbanos, and John and Effie Nikolaou. There were 25 Fourkiotes from Manchester who traveled to Worcester to attend the dinner/dance. We had a wonderful and memorable evening. Congratulations to Aris and Delores Felis for their tiring effort in putting this event together.



Surprise visit

Ο Τάκης και η Περσεφόνη Κούση με τον γιο τους Γιώργο, επισκέφτηκαν τους συγγενείς και φίλους στο Μάτσεστερ και Βοστώνη. Χαρήκαμε που τους είδαμε "έστω και για λίγο" ελπίζουμε να τα περάσετε καλά!!!

Συγχαρητήρια

Συγχαρητήρια στην Κλεοπάτρα (Patricia) Τόντη, θυγατέρα του Σωτήρη και Τούλας Τόντη. Patricia είμαστε υπερήφανοι για σένα και σε καμαρώνουμε, δίνεις καλό παράδειγμα σ' όλα τα Φουρκιωτόπουλα.

Σωτήρη και Τούλα πάντα να την χαιρεστείτε. Καλή τύχη και κάθε οικογενειακή ευτυχία σ' όλη την οικογένειά σας.

Cleopatra (Patricia Todis daughter of Soterios & Toula Todis graduated from Milton High School and Boston University with a B.S. in Economics and International Relations. She works for Associates for International Research as a Senior Manager & Data Research and product development. She was Recently promoted and moved to Brussels, Belgium to work in the Company's European Headquarters.

ΨΗΤΑΡΙΑ - ΞΕΝΟΔΟΧΕΙΟ
Ο ΣΜΟΛΙΚΑΣ

ΑΓ. ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ (ΚΕΡΑΣΟΒΟ) ΚΟΝΙΤΣΑΣ
ΤΗΛ.: 26550 - 24215

ottica in
οπτικό - φακοί επαφής

Γ. Σταγκίτσας

Ιασηνίδου 28 ΕΛΛΗΝΙΚΟ, τηλ.: 2109644036
Αγ. Ιωάννου 60 Καρέας Βύρωνα, τηλ.: 2107669297

cafe
ΑΠΕΙΡΟΝ

Π. ΜΕΛΑ 47
ΤΗΛ.: 26510 64905

ΠΩΛΕΙΤΑΙ:
Νεόδμητη κατοικία
45m2, στο κέντρο του
χωριού, στην τιμή
των 46.000€. Πληροφορίες στον κ.
Αυξέντιο Δόση τηλ.: 6978221740.



ΚΑΦΕ ΨΗΣΤΑΡΙΑ

«ΖΗΣΗΣ»

Φούρκα - Κόνιτσα

κ. Κάκος Ζήσης
Τηλ. 26550 24248 Κιν. 6947661757

Βασίλειος

Ευαγ. Δούβλης

Χειρουργός Οφθαλμίατρος

Τηλ.: Ιατρείου:
2105226266

Κινητό: 6944 412290
Μάρνη 11 - 104 33 Αθήνα

Η σελίδα του Internet

Τα 28 μυστικά για να χάσετε θερμίδες ευκολότερα



Θέμης Γύπαρης, Δημοσιογράφος

Είναι σχεδόν βέβαιο πως όταν πολλοί από εσάς ακούτε τη λέξη 'δίαιτα' φέρνετε στο μυαλό σας μια μάλλον 'επίπονη' διαδικασία, με στερήσεις, διαρκές αίσθημα πείνας και, αρκετές φορές, προσωρινά αποτελέσματα. Αυτό που, ωστόσο, δεν γνωρίζετε είναι πως υπάρχουν μικρά μυστικά που μπορούν, με ελάχιστο κόπο, να σας κάνουν να χάσετε θερμίδες γρηγορότερα. Φθάνει, απλώς, να το θελήσετε.

Στην ουσία δεν πρόκειται, παρά για απλές, καθημερινές ενέργειες, τις οποίες οι γρήγοροι και κοπιαστικοί ρυθμοί ζωής δεν μας επιτρέπουν να ακολουθούμε συχνά. Ωστόσο, με λίγη θετική διάθεση μπορούν να περισώσουν κόπο, χρόνο και χρήμα και σίγουρα μπορούν να χαρίσουν μεγάλο βαθμό ευεξίας στην καθημερινή ζωή.

Με οδηγό την καθημερινότητα

Η ταλαιπωρία με τις γρήγορες δίαιτες, τις ατελείωτες ώρες στο γυμναστήριο ή ακόμη και τα έξοδα για την εξασφάλιση ολιγοθερμιδικού τρόπου διατροφής είναι σίγουρα μεγάλη και δεν εγγυάται την επιτυχία. Παράλληλα με την υγιεινή διατροφή, υπάρχουν 28 διαφορετικοί τρόποι, που αν εφαρμοστούν μπορούν να σας κάνουν να αισθανέστε καλύτερα κάθε φορά που θα κοιτάξετε στον καθρέπτη. Ποιοι είναι; Ας τους δούμε μαζί:

1. Αν αισθανθείτε πείνα έπειτα από ένα πλήρες γεύμα, προτιμήστε να πιείτε νερό και μάλιστα μεγαλύτερη ποσότητα από αυτή που συνηθίζετε. Το νερό είναι ένας από τους καλύτερους τρόπους να κατασιγάσετε την επιθυμία σας για φαγητό και επιπλέον βοηθά στην καύση θερμίδων.

2. Μη γεμίζετε τα ντουλάπια με περιττά τρόφιμα (σνακ, γλυκά, ξηρούς καρπούς), ώστε να αποφύγετε τον πειρασμό. Με τον τρόπο αυτό δεν κάνετε μόνο οικονομία αλλά ελαττώνετε την πιθανότητα να 'τσιμπολογήσετε' σε διαφορετικές ώρες της ημέρας, καθοδηγούμενοι όχι από την ανάγκη αλλά από τη συνήθεια.

3. Δώστε στον εαυτό σας κίνητρα. Μπορείτε, για παράδειγμα, να διατηρείτε σε εμφανές σημείο ρούχα που σας αρέσουν πολύ αλλά δεν σας κάνουν και θέστε ως στόχο να αδυνατίσετε, ώστε να τα ξαναφορέσετε.

4. Εμπλουτίστε τα φαγητά σας με μπαχαρικά. Σύμφωνα με ομάδα Ιαπώνων επιστημόνων από το Πανεπιστήμιο του Κιότο, το πιπέρι και οι καυτερές σάλτσες, όταν χρησιμοποιούνται με μέτρο αυξάνουν την καύση λίπους στον οργανισμό σε ποσοστό έως και 25%.

5. Φροντίστε να κοιμάστε αρκετά. Ένας καλός ύπνος ενισχύει το μεταβολισμό σας και σας αποτρέπει από το να καταναλώνε-

τε περιτ-
τροφές. Μάλιστα, πρόσφατη έρευνα του Πανεπιστημίου του Σικάγο κατέληξε στο συμπέρασμα ότι ο γυναικείος μεταβολισμός αυξάνεται κατά περίπου 40% έπειτα από έναν επαρκή ύπνο.

6. Φτιάξτε μια λίστα με τα ψώνια σας και τηρήστε τη απαρέγκλιτα. Μπορεί να ακούγεται ασημαντό, αλλά οι περισσότεροι άνθρωποι τείνουν να αγοράζουν τελικά περισσότερα από όσα έχουν σχεδιάσει, κυρίως περιττά τρόφιμα και ποτά.

7. Ακολουθήστε τους... επαγγελματίες. Οι άνθρωποι που είναι υποχρεωμένοι λόγω επαγγέλματος να διατηρούν μια άψογη σιλουέτα αποφεύγουν το αλκοόλ, το ψωμί και τους σύνθετους υδατάνθρακες (τροφές πλούσιες σε ζάχαρη).

8. Αποφύγετε το... σκοτάδι. Έρευνες έχουν ωποδείξει ότι οι σκοτεινοί χώροι αυξάνουν τη λαιμαργία μας. Συνεπώς προτιμήστε να παρακολουθήσετε το αγαπημένο σας τηλεοπτικό πρόγραμμα με κάποιο φως ανοικτό, ώστε να αποφύγετε τη... βουτιά στο ψυγείο.

9. Μην αποφεύγετε το πρωινό. Ένα καλό πρωινό γεύμα ενισχύει την πιθανότητα να αισθανέστε λιγότερο πεινασμένοι το απόγευμα.

10. Διαλέξτε με προσοχή αυτά που τρώτε. Η κατανάλωση μιας σοκολάτας ή ενός παγωτού αυξάνει κάθετα την ποσότητα των προσλαμβανόμενων θερμίδων αλλά διαρκεί ελάχιστα λεπτά. Προτιμήστε ένα ελαφρύ σάντουιτς με μαύρο ψωμί και λαχανικά. Πρόκειται σαφώς για υγιεινότερη και διαρκέστερη απόλαυση.

11. Ακούστε μουσική όταν πεινάσετε. Όπως υποστηρίζουν πολλοί ερευνητές, ένα αγαπημένο μουσικό κομμάτι ενεργοποιεί την ίδια περιοχή του εγκεφάλου που διεγείρεται όταν τρώμε το αγαπημένο μας φαγητό.

12. Προτιμήστε το τραπέζι του φαγητού και όχι τον καναπέ ή το γραφείο. Είναι σίγουρο ότι θα φάτε με λιγότερη λαιμαργία.

13. Πίνετε πράσινο τσάι. Πρόκειται για έναν επίσης άριστο τρόπο να απωλέσετε θερμίδες. Η συνιστώμενη ποσότητα

είναι τα τρία ποτήρια την ημέρα.

14. Συγκεντρωθείτε αποκλειστικά σε αυτά που πρόκειται να φάτε. Αποφύγετε το 'τσιμπολόγημα' όταν βλέπετε τηλεόραση ή εργάζεστε μπροστά στον υπολογιστή.

15. Βγείτε από το σπίτι. Μια μικρή βόλτα για περπάτημα, ιδίως μια ηλιόλουστη ημέρα, είναι μια πολύ καλή μέθοδος να ελαττώσετε την όρεξή σας. Εννοείται, βεβαίως, πως πρέπει να αποφύγετε το τοπικό fast food...

16. Αν πρόκειται να φάτε έξω, φάτε υγιεινά. Προτιμήστε τις σαλάτες και τα λαχανικά, αποφεύγοντας τις σάλτσες και το ψωμί. Ένα γιαούρτι για επιδόρπιο είναι, επίσης, μια άριστη επιλογή.

17. Βουρτσίζετε συχνά τα δόντια σας. Τα υπολείμματα στα δόντια από κάποιο προηγούμενο γεύμα ενδέχεται να ενισχύσουν την όρεξη. Ένα καλό βούρτσισμα 'ξεγελά' τη γεύση και επιπλέον βοηθά τη στοματική υγεία.

18. Φάτε όσο πρέπει και όχι όσο θέλετε. Η ποσότητα του φαγητού σας θα πρέπει να ικανοποιεί την πείνα σας και όχι να επιβαρύνει το στομάχι σας. Κοινώς, φάτε ωστόσο νιώσετε πληρότητα και όχι μέχρι να... 'σκάσετε'!

19. Αλλάξτε τις συνήθειές σας. Αν, για παράδειγμα, σας αρέσει να τρώτε στο κρεβάτι, μετακινηθείτε εναλλακτικά στην κουζίνα. Αυτόματα ελαττώνετε μερικώς την όρεξή σας.

20. Μην το παρακάνετε. Το σωστό καθημερινό διαιτολόγιο δεν θα πρέπει να περιλαμβάνει λιγότερες από 1.200 θερμίδες την ημέρα, διαφορετικά θα κάνετε στον εαυτό σας περισσότερο κακό παρά καλό. Η απώλεια μισού έως ενός κιλού την εβδομάδα είναι υπέρ το δέον αρκετή.

21. Προτιμήστε τις σκάλες αντί για τον ανελκυστήρα. Πρόκειται για μια εκπληκτική μέθοδο απώλειας σωματικού βάρους, αρκεί, βεβαίως, να μην μένετε στο... 10ο όροφο!

22. Αγοράστε ένα σχοινάκι γυμναστικής. Μερικά μόνο άλματα την ημέρα, με το σχοινάκι να περιστρέφεται κατά μήκος του κορμού σας είναι ικανά να τονώσουν τους μύες ολόκληρου του σώματος και να οδηγήσουν σε γρήγορη απώλεια θερμίδων.

23. Εκμεταλευτείτε το 'νεκρό' χρόνο. Σε κάποιο διάλειμμα της εργασίας σας ή λίγο πριν από μια βραδινή έξοδο κάντε μερικές διατακτικές ασκήσεις στα άνω και κάτω άκρα. Μπορεί ο αριθμός των θερ-



μίδων που θα 'κάψετε' να είναι μικρός αλλά οι εν λόγω ασκήσεις σας χαλαρώνουν και απομακρύνουν το άγχος.

24. Προτιμήστε το περπάτημα αντί για το όχημά σας. Αν πρέπει, για παράδειγμα, να μεταβείτε σε απόσταση δύο ή τριών τετραγώνων αποφύγετε να οδηγήσετε ως εκεί. Σκεφθείτε πως εν τέλει θα αποφύγετε και την ταλαιπωρία της κυκλοφοριακής συμφόρησης.

25. Αγοράστε ένα σετ ελαφρών βαρών. Δύο βαράκια των δύομισι κιλών είναι ό,τι χρειάζεται για να ενδυναμώσετε τα άνω άκρα σας.

26. Αν διαθέτετε κήπο ή εξοχικό, ασχοληθείτε με τα φυτά σας. Η ενασχόληση με την κηπουρική βοηθά την απώλεια περίπου 500 θερμίδων την ώρα.

27. Όταν ανεβαίνετε σκάλες, προσπαθήστε κάθε βήμα σας να γίνεται ανά δύο σκαλιά. Διπλός κόπος, διπλή απώλεια θερμίδων...

28. Τέλος, κάντε τις δουλειές του σπιτιού. Στρώστε το κρεβάτι, καθαρίστε το σπίτι, βάλτε πλυντήριο, σιδερώστε τα ρούχα και ετοιμάστε φαγητό. Θα μείνετε έκπληκτοι όταν διαπιστώσετε ότι ο δείκτης της ζυγαριάς έχει πάρει την... κατιούσα!



ΧΕΙΜΕΡΙΝΟΙ ΦΥΛΑΚΕΣ

Από αρκετό καιρό πριν, διαρκούν η αναγκαιότητα πρόσληψης φύλακα ή φυλάκων κατά τη χειμερινή περίοδο στο χωριό μας. Αυτό επιβεβαιώθηκε και στη Λαϊκή Συνέλευση που έγινε στο χωριό μας στις 12-8-07.

Στο μέτρο αυτό έχουν καταλήξει κι άλλες όμορες κοινότητες από γύρω πριν. Μας δίνεται έτσι η δυνατότητα να εκμεταλλευτούμε τις εμπειρίες τους και να τις χρησιμοποιήσουμε στη δική μας περίπτωση. Πρέπει όμως να προσεχθούν ιδιαίτερα κάποιες παράμετροι όπως: Υποχρεώσεις και ευθύνες, όρια φύλαξης, τρόποι επικοινωνίας, ιεράρχια, (εγκυρότητα συνεργειών στα σπίτια;) κ.λπ.

Τα παραπάνω είναι απαραίτητα να αποσαφηνισθούν πλήρως, ώστε ο θεσμός του χειμερινού φύλακα να λειτουργήσει στο χωριό μας, για όσο χρειαστεί, χωρίς προβλήματα.

Το Δ.Σ.

ΑΙΣΘΗΤΑ ΛΙΓΟΤΕΡΟΣ Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΠΟ ΠΕΡΥΣΙ

Δεν είναι βέβαια τοπικό φαινόμενο, αλλά γενικευμένο και το διαπιστώνει κανείς συζητώντας με ανθρώπους από διάφορα μέρη της Ελλάδας. Κύριο ρόλο φυσικά παίζει το οικονομικό. Αυτό όμως μπορεί να έχει και τη θετική του πλευρά, μια που όσοι δεν θα μπορούσαν να κάνουν τις διακοπές τους σε παραθαλάσσια (πα-νάκριβα πια) μέρη, θα στραφούν στα χωριά τους (βουνό). Ειδικότερα για τη Φούρκα, θα πρέπει να αναζητήσουμε τρόπους με τους οποίους θα προσελκύσουμε, πρώτα το δικό μας κόσμο και ύστερα ξένους επισκέπτες. Αυτό μπορεί να γίνει με την προσφορά κάποιων εναλλακτικών μορφών διασκέδασης, κινώντας έτσι το ενδιαφέρον όλο και περισσότερων ανθρώπων για διακοπές στο

χωριό μας.

Δεδομένο θεωρείται το ιδιαίτερο φυσικό κάλλος του τόπου μας, που πρέπει να εκμεταλλευτούμε στο έπακρο.

Ποιος άνθρωπος δεν έχει σήμερα την ανάγκη για καθαρό αέρα και ηρεμία... Έτσι, σαν μια καλή αρχή, θα μπορούσε να υπάρξει μια εβδομάδα κοντά στον 15 Αύγουστο, που θα περιλαμβάνει εκδηλώσεις στις οποίες θα μπορούσαν μικροί και μεγάλοι να συμμετάσχουν. Τέτοιες μπορεί να είναι:

Παραδοσιακά παιχνίδια, τουρνουά σκάκι και τάβλι, ανάβαση στο Σμόλικα, διαδρομές με ποδήλατο, περιπάτους σε κοντινά υψώματα και στους παλιούς οικισμούς, θεατρική παράσταση, αναβίωση του πανηγυριού, συ-

γκέντρωση για ανταλλαγή απόψεων σε θέματα που αφορούν το χωριό μας, εθελοντές δασοφύλακες, παιχνίδι θησαυρού στο δάσος, κληρώσεις με πλούσια δώρα, ψήσιμο στο Μάσιο Μπι-άλα κ.λπ.

Για τα παραπάνω, απαιτείται η συνεργασία όλων των κατοίκων και φορέων του χωριού ώστε η προσπάθεια αυτή να στεφθεί με επιτυχία.

Σε επόμενο φύλλο θα καταθέσουμε πιο συγκεκριμένη πρόταση για επεξεργασία από κάθε ενδιαφερόμενο ώστε να υπάρξει βελτίωση στα προαναφερόμενα και να λάβει το πρόγραμμα των εκδηλώσεων την τελική του μορφή.

Αναμένουμε τις προτάσεις σας.
Το Δ.Σ.

Απόλυτη αναγκαι- ότητα η διανομή οικοπέδων

Είναι πια η στιγμή που πρέπει να κάνουμε πράξη, ως πρώτιστη προτεραιότητα, κάτι που τόσα χρόνια συζητιέται και πιστεύουμε πως οι συνθήκες έχουν πια ωριμάσει.

Η διανομή οικοπέδων αποτελεί τη μόνη λύση - εκτός της ιδιωτικής πρωτοβουλίας - που θα φέρει την πραγματική ανάπτυξη χωρίς να θεωρούμε ως μοναδική πανάκεια, τον κάθε ενδιαφερόμενο επενδυτή.

Ήδη η Φούρκα βρίσκεται πολύ μπροστά σε θέματα υποδομής με σχεδόν πλήρες αποκατεσκευά, ύδρευση χωρίς προβλήματα, τσιμεντοστρώση σε κάθε δρόμο μέσα στο χωριό, πρόσβαση αυτ./του σχεδόν σε κάθε σπίτι, ασφαλιστο-στρώση των 2,3 που

απέμεινε από Αγ. Παρασκευή - Φούρκα, στον επόμενο χρόνο, καθώς και του δρόμου από Ράχη - Ισαμρίνα (με όποιες προοπτικές ανάπτυξης).

Αυτό που μένει να κάνουμε - απ' τα πολλά που πρέπει συνεχώς να γίνονται - είναι να αυξήσουμε τον αριθμό των κατοικιών - άρα και των κατοίκων - του χωριού μας. Και ως μη φανεί εξωπραγματικό, μπορεί να αυξηθεί κατά μεγάλο ποσοστό στα επόμενα λίγα χρόνια, αν η διαδικασία διανομής οικοπέδων ξεκινήσει γρήγορα. Αν, άλλωστε, πληροφορούμαστε σωστά, σε μια προηγούμενη κατάσταση αιτήσεων για διανομή οικοπέδων, ο αριθμός των ενδιαφερομένων πρέπει

να ξεπερνούσε τους 80!!!

Χρειάζεται βέβαια μεγάλη προσοχή στις προϋποθέσεις συμμετοχής στη διανομή καθώς και στις υποχρεώσεις που θα δεσμεύσουν τους ενδιαφερόμενους για τα χρονικά περιθώρια που θα πρέπει να οικοδομήσουν. Το ζήτημα είναι να πάρει σάρκα και οστά αυτή η διαδικασία. Όλα τα όλη βρίσκονται. Και ποιος ξέρει; Ίσως μεταξύ των νέων αυτών συγκυριών μας κάποιοι να αντιληφθούν και να κάνουν πράξη αυτό που κανείς μας μέχρι σήμερα δεν μπόρεσε να κάνει. Κάθε σπίτι και ξενώνας. Μακάρι να είναι πολλοί αυτοί...

Το Δ.Σ.

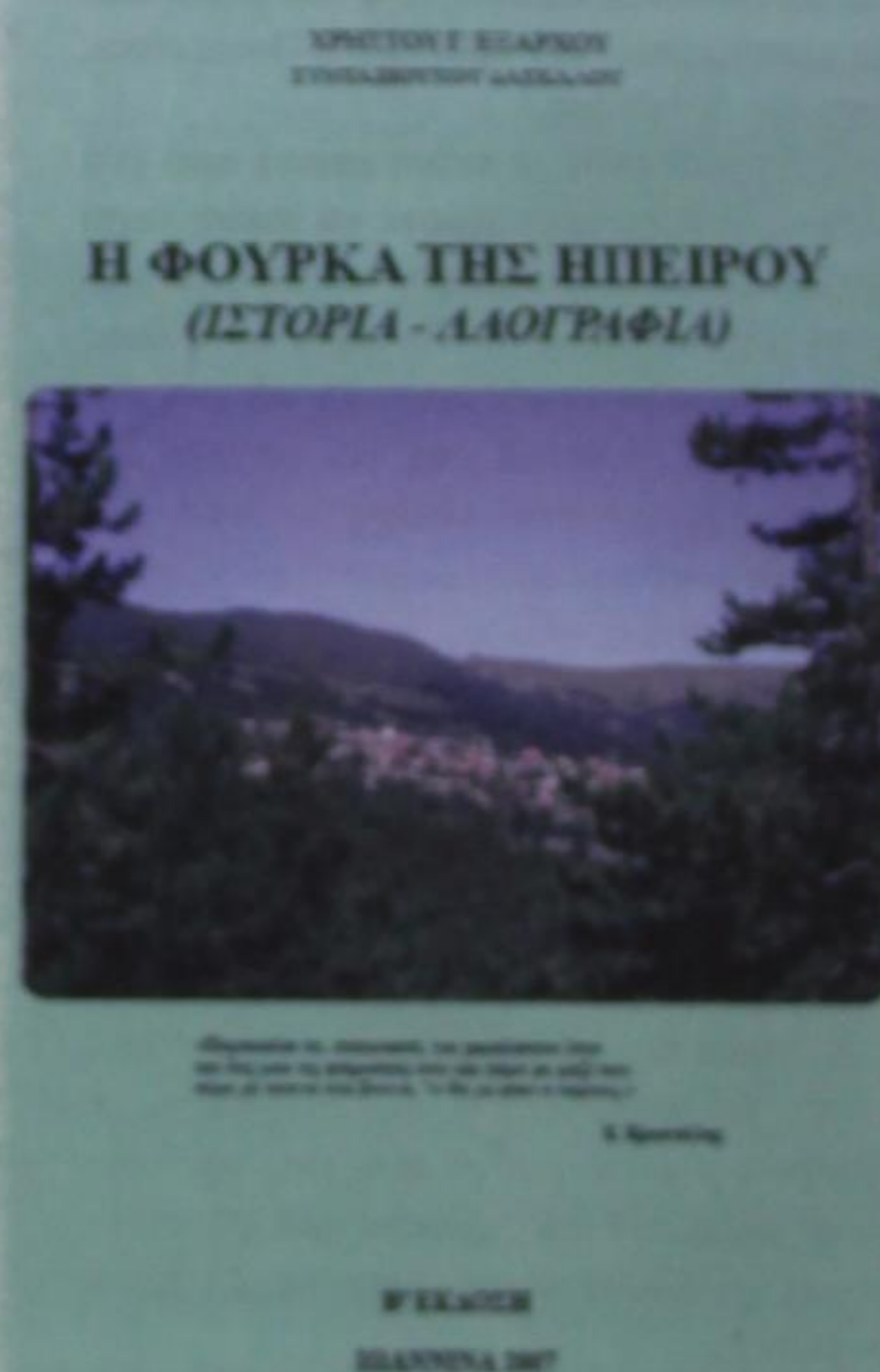
ΕΠΑΝΑΚΥΚΛΟΦΟΡΗΣΕ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ ΤΟΥ ΧΡΗΣΤΟΥ Γ. ΕΞΑΡΧΟΥ «Η ΦΟΥΡΚΑ ΤΗΣ ΗΠΕΙΡΟΥ» ΙΣΤΟΡΙΑ - ΛΑΟΓΡΑΦΙΑ

Β' έκδοση βελτιωμένη

Όπως γράψαμε και σε προηγούμενο φύλλο, ο σκοπός της επανέκδοσής του είναι διπλός. Απ' τη μια, να διασωθεί η πληθώρα των πληροφοριών του που αποτελούν και την Ιστορία - Παράδοση της Φούρκας, φθάνοντας στα χέρια κάθε Φουρκιώτη-τισσας όπου γης. Και από την άλλη, με τα έσοδα από τις πωλήσεις του να κατασκευαστεί το Αγαλμα της Γυναίκας της Πινδου, το οποίο και θα τοποθετηθεί στον προφήτη Ηλία - κατ' απαίτηση του συγγραφέα. Παρακαλούμε και προτρέπουμε λοιπόν κάθε συγχωριανό μας να προμηθευτεί το βιβλίο ώστε να συμβάλει στα παραπάνω. Η τιμή του είναι 25 € και μπορεί κάποιος να το αγοράσει είτε από το ΚΕΠ Φούρκας, είτε από τα μέλη του Δ.Σ. του Συλλόγου μας.

Αναμένουμε στη συνεισφορά όλων

Το Δ.Σ.



ΜΟΝΟΙ ΜΑΣ ΦΤΙΑΧΝΟΥΜΕ ΤΟ ΜΕΛΛΟΝ ΚΑΙ ΤΗΝ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΟΤΗΤΑ ΜΑΣ, ΠΡΑΓΜΑΤΑ ΣΠΟΥΔΑΙΑ ΓΙΑ ΤΗ ΖΩΗ ΜΑΣ

Ως Έλληνες με το γνωστό μας χαρακτήρα και ταμπλερίντο, συνηθίζουμε να εκφράζουμε τα πιστεύα και τα παράπονα μας στα καφενεία και στα πηγαδάκια. Στις συζητήσεις που αναπτύσσονται εκεί, και βέβαια ακούγονται σοβαρά πράγματα, θέσεις, προτάσεις κ.λπ.

Εκ των πραγμάτων όμως - κι όπως η ζωή το αποδεικνύει - φεύγοντας, όλα ξεχνούνται και δυστυχώς επαναλαμβάνονται απ' την αρχή το επόμενο κυκλοκάρει

όταν ξανά βρεθούμε, για να ξεχαστούν πάλι με τη σειρά τους.

Είναι καιρός να κάνουμε γνωστές τις θέσεις μας μέσω επίσημων διαδικασιών (σημειώματα, Λαϊκή Συνέλευση, συγκεκριμένες, παραστάσεις για ακρόαση στο Κοινοτικό Συμβούλιο). Με τον τρόπο αυτό, είναι σίγουρο πως θα επικοινωνούν και θα επεξεργαστούν, όπως άλλωστε υποχρεούνται οι φορείς να κάνουν. Αρκεί φυσικά να έχουν λογική υπόσταση. Έτσι μπορούμε να βελτιώσουμε την ποι-

ότητα ζωής μας, είτε αφορά στην καθημερινότητά μας (καθαριότητα - υγιεινή - επικοινωνία - εξυπηρέτηση κ.λπ.) είτε στην ασφάλειά μας (ζωή και περιουσία). Ας γίνουν τα καθήκοντα άλλων, καθήκοντα για μας. Όλοι μας ενδόμυχα θέλουμε την αναβίωση της ποιότητας της ζωής μας. Πρέπει όμως για να γίνει αυτό, να κάνουμε μια προσωπική υπέρβαση, δείχνοντας πως πρώτοι εμείς μπορούμε να αλλάξουμε, ώστε κατόπιν να αλλάξει και η μικρή μας Φουρκιώτικη κοινωνία.

Υπάρχουν υγιείς φωνές στο χωριό μας οι οποίες μπορούν με τις ιδέες, προτάσεις και αντιρρήσεις τους, να δώσουν κατεύθυνση στην πορεία της Φούρκας. Οι φωνές αυτές πρέπει να ακούγονται μέσω απ' τις επίσημες διαδικασίες που προαναφέραμε. Πρέπει επίσης να δεχθούμε ως κάτι φυσικό, πως κάποιος άνθρωπος μπορεί να παράγει χρήσιμες ιδέες κι άλλος να τις πραγματοποιεί. Αυτό όμως που δεν πρέπει να επιτρέπεται είναι η κακοπροαίρετη κριτική τους.

Το Δ.Σ.