

Η Γιορτή του Τσίπουρου στην Αχλαδέα

Με μεγάλη επιτυχία στέφθηκε και φέτος η γιορτή του τσίπουρου που πραγματοποιήθηκε στην Αχλαδέα, στο Πνευματικό Κέντρο στις 14-11-2009. Τη διοργάνωση ανέλαβαν ο Παραδοσιακός-Λαογραφικός και Πολιτι-

Του Πολυδεύκη Ασωνίτη

στικός Σύλλογος Αχλαδέας Ιωαννίνων καθώς και ο Εξωραϊστικός-Εποικιστικός Σύλλογος Αχλαδέας.

Για τη διοργάνωση της γιορτής εργάστηκαν πολλά άτομα που με διάθεση αυτοθυσίας ξεπέρασαν τις αντοχές τους. Ιδιαίτερα όμως θέλω να μιλήσω για δύο αφανείς ήρωες οι οποίοι κάθε χρόνο ξεπερνούν τον εαυτό τους: Τον Ταμία του Συλλόγου μας το Νίκο Νούτση που έψησε μόνος του χίλια σουβλάκια

έως ότου, στο τέλος, περισσότερο ζαλίστηκε από τον καπνό που εισέπνευσε παρά από το τσίπουρο το οποίο, προφανώς δεν είχε το χρόνο να απολαύσει. Δίπλα του ακούρατος ο Ναπολέων που φρόντιζε διαρκώς για την απόσταση και την ποιότητα του τσίπουρου.

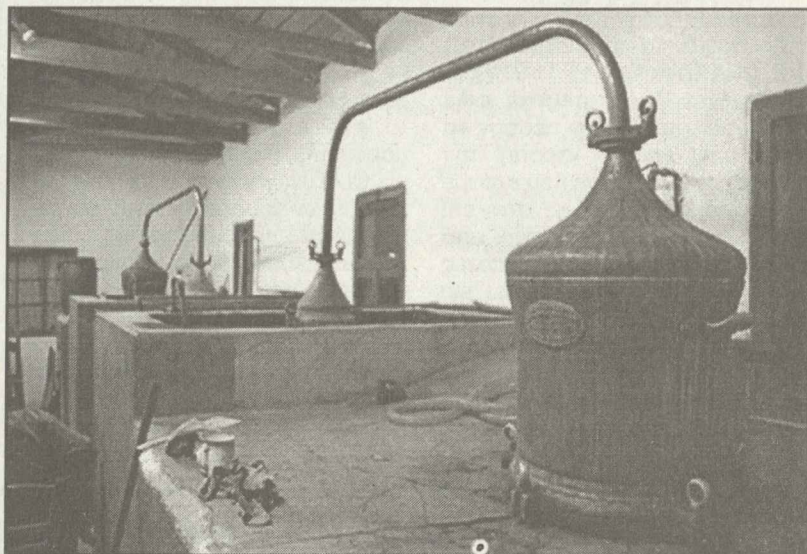
Εξαιρετικό ήταν και το μουσικό μας συγκρότημα το οποίο αποτέλεσαν οι μουσικοί: Γεώργιος Γκούβας - τραγούδι, Βασίλης Παπαγεωργίου - κλαρίνο, Γιάννης Κωσταδήμας - κιθάρα, Πέτρος Παπαγεωργίου - ντέφι. Συνόδευε στο ντέφι ερασιτεχνικά ο μικρός Αλέξανδρος ο οποίος μας εντυπωσιάζει με την αγάπη του για τη μουσική.

Τα τραγούδια και η μουσική ήταν εξαιρετικά, όλα από τη δημοτική μας παράδοση. Ο κόσμος διασκέδασε και χόρευε για πολλές ώρες. Το χορό όπως πάντα άνοιξε το χορευ-

τικό του Συλλόγου Σουλιωτών. Από τους επισήμους παρευρέθησαν οι κ.κ.: Χρήστος Ντακαλέτης, Σταύρος Καλογιάννης, Αντώνης Φούσας Μάκης Χατζηγεφραμίδης και ο Αντινομάρχης κ. Νίκας, οι οποίοι μίλησαν με θετικά λόγια για την εκδήλωση και το μέλλον της περιοχής, πράγμα που μας ενδιαφέρει, εν προκειμένω, περισσότερο.

Αξίζει εδώ να αναφερθεί η δήλωση του Δημάρχου Λάκκας Σουλίου κ. Ντακαλέτη στην οποία διευτύωσε δημόσια στη γιορτή, ότι ο Δήμος θα αναλάβει την κατασκευή της κεντρικής πλατείας στην Αχλαδέα ύψους 100.000 ευρώ. Στη συνέχεια της ομιλίας του δηλώνει έκανε, επίσης, ο Δήμαρχος και για το ξεκίνημα έργων υποδομών στο νέο (αριθμημένο) οικισμό. Αναμένουμε με ανυπομονησία την έναρξη των σημαντικών αυτών έργων που θα προσδώσουν νέα πνοή στην περιοχή.

Ως Σύλλογος, αυτό το θεωρούμε μεγάλη επιτυχία γιατί το είχαμε προτείνει και ζητήσει αναλυτικά μέσα από την εφημερίδα μας: «Η ΦΩΝΗ

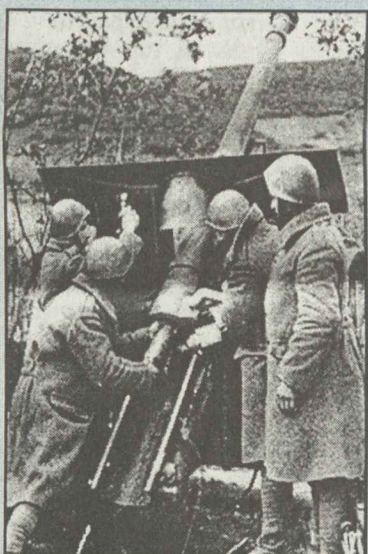


ΤΗΣ ΛΑΚΚΑΣ ΣΟΥΛΙΟΥ», αρχικά στο τεύχος Σεπτεμβρίου του 2008 και, τελευταία, στο τεύχος Ιουλίου του 2009. Το θέσαμε επίσης και κατ'ιδίαν, όταν ο κ. Ντακαλέτης μάς επισκέφτηκε στα γραφεία του Συλλόγου μας για να ακούσει διεξοδικότερα τις προτάσεις μας.

Διαφαίνεται λοιπόν, κατ'αυτόν τον τρόπο, ότι ο Σύλλογός μας δεν ασχολείται μόνο με τη διενέργεια πανηγυριών-πράγμα που είναι βέβαια πολύ χρήσιμο - αλλά και με

προτάσεις για τη δημιουργία υποδομών πολιτιστικής, οικιστικής και τουριστικής ανάπτυξης. Έπεται συνέχεια η οποία, όμως, χρειάζεται και τη δική σας βοήθεια, τις δικές σας ιδέες, τις δικές σας προτάσεις. Ελάτε στο Σύλλογο για να μας πείτε ό,τι θέλετε προσωπικά ή γράψτε μας για οτιδήποτε σας ενδιαφέρει και σας απασχολεί. Ο συλλογικός λόγος και η συλλογική εκπροσώπηση είναι για μας το ζητούμενο.

ΤΟ ΕΠΟΣ ΤΟΥ '40



Το «ΟΧΙ» του 1940 είναι επίκαιρο για σήμερα και για πάντα.

Η επέτειος της 28ης Οκτωβρίου 1940 κατέχει ξεχωριστή, μοναδική θέση, σε ολόκληρη την τριχιλιετή ιστορική πορεία του ελληνικού έθνους. Διότι ένα μικρό έθνος αντιστάθηκε γενναία και νικηφόρα ενάντια στις δυο εκείνες πανίσχυρες και άνοπτες αυτοκρατορίες, την φασιστική Ιταλία και την ναζιστική Γερμανία.

Η μάχη της Ελλάδος το 1940-41 κατά των απρόκλητων ιταλικών αρχικά επιθέσεων, αργότερα δε και των γερμανικών διηρκεσε συνολικά 216 ημέρες. Τούτο προκάλεσε παγκόσμια κατάπληξη και αιτία πολλαπλού γενικευμένου θαυμασμού και εγκωμίων. Ήταν

κάτι το μεγαλειώδες, που θεωρήθηκε ως ελληνικό θαύμα.

Η Ελλάδα, εξητέλισε τον Μουσολίνι, ο οποίος κόμπαζε ότι διέθετε οκτώ εκατομμύρια λόγχες για να «σπάσει τα πλευρά της Ελλάδος». Ο στρατός μας ήταν ελάχιστος μπροστά στον παλικό, αν σκεφθεί κανείς ότι τότε η Ελλάδα είχε, δεν είχε οκτώ εκατομμύρια πληθυσμό και δεν είχε ακόμη επουλώσει τις πληγές της από την φοβερή μικρασιατική καταστροφή του 1922.

Σε αντίθεση με τις άλλες χώρες, για την κατάληψη της Γαλλίας ο Άξονας [η συμμαχία, δηλαδή, Γερμανίας και Ιταλίας] χρειάστηκε μόνο 45 ημέρες, παρά την στρατιωτική βοήθεια που της είχε δοθεί με την εκεί παρουσία ισχυρών αγγλικών δυνάμεων, του Βελγίου 18 ημέρες, της Ολλανδίας 5 ημέρες, ενώ η Δανία υπέκυψε σε 12 ώρες και οι Αυστρία, Βουλγαρία, Ουγγαρία, Ρουμανία και Αλβανία προσχώρησαν ή παρεδόθησαν αμαχητί.

Σημειώνεται ενδεικτικά ότι ο Χίτλερ, στην πολιτική του διαθήκη, αλλά και στην περίφημη γερμανίδα φωτογράφο και κινηματογραφίστρια Λένι Ρίφενσταλ, όπως η ίδια αναφέρει, είχε δηλώσει «Η είσοδος της Ιταλίας στον πόλεμο αποδείχτηκε καταστροφική για μας. Εάν οι Ιταλοί δεν είχαν επιτεθεί στην Ελλάδα και δεν χρειάζονταν την βοήθεια μας, ο πόλεμος θα είχε πάρει διαφορετική τροπή. Θα είχαμε προλάβει να κατακτήσουμε το Λένινγκραντ και τη Μόσχα πριν μας πιάσει το ρωσικό ψύχος».

Η ΠΑΡΑΔΟΣΗ ΣΥΝΕΧΙΖΕΤΑΙ ΔΥΟ ΔΕΚΑΕΤΙΕΣ ΤΩΡΑ

Ένα έθιμο, που συνεχίζεται δυο δεκαετίες τώρα και αποτελεί πλέον θεσμό και επίσημη εκδήλωση για τον Δήμο Λάκκας Σουλίου είναι η «γιορτή τσίπουρου» του Πολιτιστικού Συλλόγου Αχλαδέας Ιωαννίνων.

Το Σάββατο, 14η Νοεμβρίου 2009 πραγματοποιήθηκε στο πνευματικό κέντρο της Αχλαδέας Λάκκας Σουλίου η καθιερωμένη εδώ και πολλά χρόνια ετήσια γιορτή τσίπουρου, με μεγάλη επιτυχία, όπως γίνεται πάντοτε, από τον Πολιτιστικό

Σύλλογο Αχλαδέας Ιωαννίνων.

Η παραδοσιακή απόσταση τσίπουρου, η παραδοσιακή δημοτική μουσική, αποτελούμενη από εξαιρετους καλλιτέχνες [Παπαγεωργίου Βασίλειο στο κλαρίνο, Γκουβά Γιώργο και Πότση Γιώργο στο τραγούδι, Κατσούρα Σωτήρη στο βιολί, Κωσταδήμα Γιάννη στην κιθάρα και τον Παπαγεωργίου Πέτρο στο ντέφι], το χορευτικό τμήμα του Συλλόγου των Σουλιωτών, υπό την διεύθυνση του χοροδιδασκάλου, κ. Πάνου Τζόκα, έδωσαν μια ξεχωριστή, ευχάριστη, ατμόσφαιρα, που κράτησε το γλέντι μέχρι αργά το βράδυ.

Πλήθος κόσμου παραβρέθηκε την ημέρα αυτή και γλέντησε με την ψυχή του, αφού και ο καιρός ήταν πολύ καλός.

«Ποιοι είμαστε;»

Στις 14-11-2009 παραβρέθηκα στη γιορτή τσίπουρου στο Δ.Δ. Αχλαδέας Δήμου Λάκκας Σουλίου.

Συγχαρητήρια στους κατοίκους της Αχλαδέας και στο Σύλλογό τους για τη θερμή τους φιλοξενία.

Στο λόγο του ο Πρόεδρος του Συλλόγου, κ. Ελευθέριος Γιαννάκης τόνισε ότι πρέπει να στηρίζουμε τους συλλόγους μας, ώστε να προσφέρουμε κάτι στον τόπο μας, διότι η Πολιτεία είναι απύσχα.

Αναφέρθηκε δε σε κάποιον παλαιό γέροντα, ο οποίος με τους αγώνες του έχει προσφέρει πολλά στην οικογένειά του, στο χωριό του, στη Λάκκα Σούλι και προπα-

ντός στην Πολιτεία. Οι άνθρωποι που τον αγαπούσαν και τον θαύμαζαν τον παρότρυναν να ζητήσει σύνταξη από την πολιτεία για τη μεγάλη του προσφορά και η απάντησή του γέροντα ήταν: «Δε θέλω σύνταξη, γιατί η Πατρίδα είναι φτωχή».

Μπορεί να συγκριθεί αυτός ο Γέροντας με τον σημερινό άνθρωπο-Έλληνα; Εμείς σήμερα, απλοί πολίτες και μη, προσπαθούμε να ληστέψουμε την Πατρίδα και η ντροπή δεν είναι μόνο για τους πολιτικούς - τους μεγάλους των Δ.Ε.Κ.Ο., τους τραπεζίτες κ.λπ. - αλλά και για εμάς τους μικρότερους που αδιαφορούμε και

δεν εκλέγουμε ανθρώπους ανδιο-τελείς με όραμα για την πατρίδα.

Ρώτησα τον Πρόεδρο του Συλλόγου ποιος ήταν αυτός ο γέροντας και μου είπε ότι ήταν ο Πήλιος - Τζίμας (Τζίμας από τα Δερβίζιανα. Σιγανά ψέλλισα: εις μνημόσυνο αιώνιον έσται δίκαιος άνθρωπος και Έλληνας... Γέροντα Πήλιο - Τζίμα).

Ιωάννης Λέων. Κορδάς Δημοτικός Σύμβουλος Δήμου Λάκκας Σουλίου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ ΕΚΔΟΤΗ

Ο Πήλιος Τζίμας, οπλαρχηγός του 1912-13, ήταν από το Τόσκειο [Αχλαδέα]

ΚΟΠΗ ΒΑΣΙΛΟΠΙΤΑΣ

Του Πολιτιστικού Συλλόγου Αχλαδέας

Ο Παραδοσιακός - Λαογραφικός και Πολιτιστικός Σύλλογος Αχλαδέας Ιωαννίνων θα κόψει την πρωτοχρονιάτικη πίτα του την Κυριακή, το πρωί ώρα 11.30 της 10ης Ιανουαρίου 2010, στο κέντρο «Ρακο...Στάση», Αγίας Σοφίας 35, Ανατολή, όπισθεν της εκκλησίας της Αγίας Σοφίας, τηλέφωνο 26510-67555.

Σας περιμένουμε όλους εκεί.



Ο ενανθρωπίσας Κύριος
ας μας χαρίζει ευτυχία,
υγεία και δύναμη
για πρόοδο και δημιουργικότητα
στο νέο έτος **2010**
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ
και ευτυχισμένους
ο καινούργιος χρόνος 2010



ΗΜΕΡΑ ΤΟΥ ΠΑΙΔΙΟΥ (20η Νοεμβρίου)

Άλλη μια «Ημέρα» καθιερωμένη από τη διεθνή κοινότητα, που το μόνο θετικό που προσφέρει είναι τα κατάμαυρα, επαίσχυντα για όλους μας, στατιστικά στοιχεία που δίνει στη δημοσιότητα η UNICEF, σχετικά με το ΜΕΓΑ έγκλημα κατά των παιδιών του πλανήτη. Δηλαδή «Λάδι πολύ, αλλά μαρμίτα τίποτα».

Του Γιάννη Α. Μαθέ

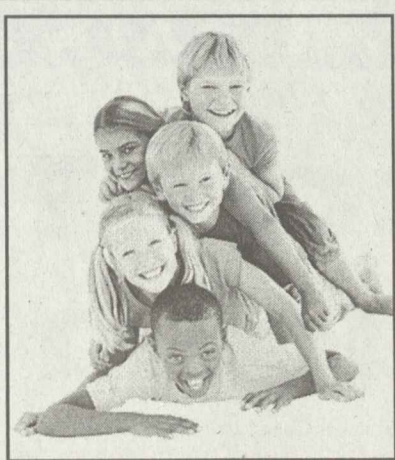
Ας δούμε τα στατιστικά αυτά (ΚΑΘ. ΝΕΑ Τρίπολη, 15-11-07), φορντάς έναν προσατεμένο φίλε στο κεφάλι, για να μην πέσουν τα μαλλιά μας, από τη ντροπή, την αηδία και τη συνευθύνη που έχουμε για που πρέπει να έχουμε στο, επί εκατοντάδες διαπραττόμενο, από τους εκάστοτε ισχυρούς δυνάστες της ανθρωπότητας, έγκλημα, εις βάρος των μικρών παιδιών της, που όταν μεγαλώσουν θα δελήσουν να ανταποδώσουν τα ίσα στους αμέσως ή εμμέσως (όλους σαν κι εμάς, για την αδιαφορία μας) δυνάστες τους.

Ας δούμε τους δολοφονικούς αριθμούς της UNICEF:

- Σε όλο τον κόσμο 117 εκατ. παιδιά, πάνω από 6 χρόνων δεν έχουν πτάει ακόμα στο σχολείο.
- 218 εκατ. παιδιά εργάζονται σε παράνομους και επικίνδυνες συνθήκες.
- Περισσότερα από 270 εκατ. παιδιά είναι εκτεθειμένα σε διάφορες μορφές ενδοοικογενειακής βίας.
- Ένα εκατ. παιδιά είναι κρατούμενα, και
- 1,2 εκατ παιδιά είναι θύματα παράνομης διακίνησης.

Οι «Συνήγοροι του Παιδιού» των λεγόμενων προσδεμένων(;) και πολιτισμένων(;) χωρών της Γης, επισημαίνουν, κάθε τέτοια «Ημέρα» και όχι μόνο, το τεράστιο αυτό πρόβλημα, κι αυτό είν' όλο.

Ας ψαχουλέψουμε όμως το πρόβλημα, το έγκλημα καλύτερα, στη σπητή του διάστασης, ξεφεύγοντας από μόνο τις διαπιτώσεις και αναζητώντας τα αίτια που το προκα-



λούν:

- Τα 610 εκατ. των παιδιών αυτών προέρχονται κυρίως από τις φτωχές χώρες, όπου οι ισάριθμες οικογενείες τους είναι πάλμπτωχες και κυρίως αγράμματες.
- Τους φυσικούς πόρους, το φυσικό πλούτο των χωρών αυτών τον νένονται, εδώ και αιώνες, οι εκάστοτε δυνάτες χώρες, «με το συγιά

στο κόκαλο και το λουρί στο οβέρο».

• Μέλη και κάτοικοι των χωρών αυτών (των δυνάτων χωρών της Γης) επιλέγουν (επιλέγουμε εν ευρεία εννοία) τους άρχοντές τους, ελεύθερα. Αυτό δεν σημαίνει βέβαια ότι όλοι αυτοί οι κάτοικοι νένονται τους φυσικούς πόρους των υπανάπτυκτων (οικονομικά) χωρών. Τους πόρους αυτούς, από αιώνες, τους καρπώνονται 50-100 οικογένειες από κάθε δυνατή χώρα.

• Ως προς τις ευθύνες τώρα, του, από αιώνες, καρκινώματος αυτού, δεν τις έχουν βέβαια μόνο οι 50-100 οικογένειες. Η μεγάλη αυτή ευθύνη βαρύνει:

1. Όλους τους κατοίκους των χωρών αυτών, που ελεύθερα επιλέγουν τους τέτοιους κουμαντ-δόρους τους.
2. Τους εκάστοτε Θρησκευτικούς ταγούς, που βρίσκονται σε στενή συνεργασία και διαπλοκή με τους τέτοιους ηγέτες των εκάστοτε δυνάτων της Γης. Ηωπές είναι οι τε-

λετές κήδευσης του τελευταίου Πάπα, όπου παραβρέθηκαν πομπωδώς και σε πρώτη θέση οι σημερινοί αρχηγοί των δυνάτων χωρών της Γης. Αν οι, ανά τους αιώνες, θρησκευτικοί αρχηγοί, όλων των δογμάτων και Θρησκειών, πωλέμαγαν και καυτηρίαζαν, έμπρακτα (όχι μόνο από άμβωνος, προς το θεσθίνα τοις ανθρώποις) τους εκάστοτε εκμεταλλεύτες των ανθρώπων και των χωρών, όπως έκανε ο Μέγας Πρόδρομος και ο ίδιος ο Χριστός, προφανώς και δεν θα τους τιμούσαν οι δυνάτοι της Γης, αλλά θα τους συμπεριφέρονταν όπως στον Πρόδρομο και το Χριστό.

3. Επομένως υποκρίσια παμμεγίστη είναι τα κροκοδείλια δάκρυα, τόσο των αρχόντων, των διορισμένων Συνηγόρων του Παιδιού, της UNICEF, των Θρησκευτικών ταγών, των πνευματικών λεγομένων ανθρώπων και όλων ημών, ως προς τα δεινά των 610 εκατ. ταλαιπωρων βασανιζόμενων παιδιών.

γαλακτοκομικά τους προϊόνα. Στην εποχή του χαλκού η χρήση του κυνηγιού των ζώων [την ελάφια είναι ιδιαίτερα εμφανής, όμως και πάλι το κρέας αποτελούσε τροφή για τις ειδικές εκδηλώσεις. Τα θαλασσινά και τα ψάρια δεν αποτελούσαν μέρος του καθημερινού διατολογίου και η κατανάλωση τους ήταν περιορισμένη.

Η επεξεργασία και το μαγειρεύα

Η άλεση των δημητριακών αποτελεί διαδεδομένη πρακτική την εποχή του χαλκού. Κόκκοι αλεσμένου μονόκλωνου σπαραγίου [είδος πλικοουρί] από την Μεσημεριανή Τούμια της Θεσσαλονίκης και κόκκοι αλεσμένου κριθαριού από το Αρχοντικό Γιαννιτσών φανερώνουν την επεξεργασία των δημητριακών. Η άλεση γινόταν για την προετοιμασία συστατικών, όπως το πλιγούρι ή το κορκότο. Επίσης, τα τυμμένα σιτηρά θα έπρεπε να κοπανηθούν, να κοσκινιστούν και να λυχνισθούν για την εξαγωγή του σπόρου. Το βράσιμο και το ψήσιμο ήταν οι κύριοι τρόποι μαγειρέματος του κρέατος. Τα μαγειρικά σκεύη εμφανίζονται στην εποχή του χαλκού.

Το κρέας κατανάλωναν οι άνθρωποι της προϊστορικής περιόδου σε εορταστικά γεύματα, συμπίεσα και γενικότερα σε ειδικές περιστάσεις. Μπορεί ήδη από την νεολιθική εποχή να εκμεταλλεύονταν τα οικόσιτα ζώα [αιγοπρόβατα, βοοειδή, χοίρους] για το κρέας τους. Το κυνήγι όμως είχε σχετικά περιορισμένη παρουσία στα γεύματα. Ιδιαίτερη έμφαση στα γαλακτοκομικά δεν παρατηρείται. Μόνο στο τέλος της νεολιθικής περιόδου υπάρχουν ενδείξεις από τη Δυτική Μακεδονία για εκμετάλλευση βοοειδών για το γάλα και κατά συνέπεια για τα

Η ΑΡΤΗΡΙΑΚΗ ΠΙΕΣΗ

Στην Ελλάδα το φαινόμενο της αρτηριακής πίεσεως είναι ανησυχητικό. Πρόσφατη μελέτη δείχνει ότι ένας [1] στους τρεις [3] ενήλικους έχει αυξημένες τιμές και μόνο οι μισοί ακολουθούν θεραπεία.

Επειδή είναι χωρίς συμπτώματα, είναι πολύ επικίνδυνη και γι' αυτό ονομάζεται και «σιωπηλός δολοφόνος». Η πιο βαπτική συνήθεια της καθημερινής διατροφής είναι το αλάτι, είτε αυτούσιο είτε μέσω των τροφίμων [τυριά, ψωμί κλπ], το οποίο δρα ως βραδυφλεγής βόμβα στον οργανισμό, το οποίο υποσκάπτει αργά αλλά σταθερά και προκαλεί αύξηση του σωματικού βάρους, της αρτηριακής πίεσεως και τελικώς των καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Οι ειδικοί εκτέμουν το μήνυμα: «απέχεστε, όσο βέβαια γίνεται από το αλάτι».

Για να μειώσουν τη χρήση του αλατιού, όσοι έχουν την τάση να παρουσιάζουν υψηλή πίεση, μπορούν να ακολουθήσουν τις εξής συμβουλές:

- 1) Στο μαγειρεύμα και στο τραπέζι, αντί για αλάτι, να αρωματίζουμε και να δίνουμε γεύση στο φαγητό με μπαχαρικά, λεμόνι, ξίδι και μινωδικά.
- 2) Να μαγειρεύουμε το ρυζί και τα μακαρόνια χωρίς αλάτι και να αποφεύγουμε όλα τα τρόφιμα που έχουν μεγάλες ποσότητες αλατιού ή αλλαντικά κ.ά.
- 3) Να αποφεύγουμε έτοιμα γεύματα, τουροί, ορισμένα τυριά, πατατάκια, αλατισμένους ξηρούς καρπούς κλπ.
- 4) Να ελέγχουν τις ετικέτες στις τροφές που αγοράζουν για την περιεκτικότητά τους σε νάτριο, και
- 5) Να μη ξεχνούν ότι η συστημένη ημερήσια κατανάλωση αλατιού είναι 6 γραμμάρια [1 κουταλάκι του γλυκού]. Φυσιολογικά όρια της αρτηριακής πίεσεως θεωρούνται

για τη συστολική τα 140 mmHg και για τη διαστολική τα 90 mmHg.

Ιδανική αρτηριακή πίεση για τους ενήλικους θεωρείται όταν δεν ξεπερνάει τα 120 / 80 mmHg. Η πίεση πρέπει να ελέγχεται τακτικά, ειδικά όταν συνυπάρχει ένας ή περισσότεροι παράγοντες κίνδυνου, όπως ηλικία άνω των 65 ετών, υπερβολικό βάρος, κάπνισμα ή καθιστική ζωή.

Σύμφωνα με τον παγκόσμιο Οργανισμό υγείας 1 δισεκατομμύριο άτομα παγκοσμίως, δηλαδή το 20% του ενήλικου πληθυσμού, πάσχουν από υπέρταση, και αυτός ο αριθμός αναμένεται να αυξηθεί σε 2,5 δισεκατομμύρια το 2025.

Στην Ελλάδα ο αριθμός των υπερτασικών υπερβαίνει τα 2.000.000, με συνεχώς αυξανόμενο ρυθμό.

Η υπέρταση εκτιμάται ότι «ευθύνεται» για το 6% των θανάτων διεθνώς. Συγκεκριμένα, έχει αιματοδοθεί ότι ευθύνεται για το 62% των αγγειακών εγκαρδιακών επεισοδίων και το 49% των εμφραγμάτων.

Η σωστή και συστηματική θεραπεία μειώνει πάνω από 50% την καρδιακή ανεπάρκεια, κατά 40% τουλάχιστον τα αγγειακά εγκαρδιακά επεισόδια και κατά 16-18% τα εμφράγματα του μυοκαρδίου.

Αυξήστε λοιπόν τις τροφές που περιέχουν κάλιο [το ιχνοστοιχείο που βοηθάει τον οργανισμό να αποβάλλει το υπερβολικό αλάτι]. Τέτοιες τροφές είναι τα φρούτα, λαχανικά κλπ.

Περισσότερα μπορείτε να βρείτε στο προηγούμενο φύλλο της εφημερίδας μας με αριθμό 219 και με τίτλο «ΜΕΙΩΣΗ ΠΙΕΣΕΩΣ ΤΡΟΦΕΣ ΜΕ ΚΑΛΙΟ».

Ε.Π.Γ.

ΠΡΟΔΙΑΓΡΑΦΕΣ ΒΙΩΣΙΜΗΣ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ ΣΤΟΥΣ ΔΗΜΟΥΣ

Απέναντι στα σοβαρά προβλήματα που περιβάλλονται η ευαισθητοποίηση της τοπικής αυτοδιοίκησης στο θέμα του αυτοκινήτου και της τοιμετοποίησης κρατούν την πρωταρχική θέση. Οι δημόσιοι χώροι έχουν καταστρατηγηθεί, τα προάστια αραιής πυκνότητας τείνουν να εξαφανιστούν με την αύξηση του μήκους των δρόμων και την επικάλυψη τους με πίσσα, οι οδικές αρτηρίες έχουν μετατραπεί σε πίστες ταχύτητας, επιδείξεις και υποτίμηση της ζωής μπρος στο δίκαιο του ισχυρότερου. Η παρακμή του ρόλου του κέντρου όπου οι κάτοικοι συγκεντρώνονται για να απολαύσουν τον ελεύθερο χρόνο τους και η απαξίωση του ρόλου της γειτονιάς είναι πλέον γεγονός.

Μπορεί ένας ένας δήμος να αναμορφωθεί και να προσδώσει νέα πνοή στο κυκλοφοριακό και σ' ένα τοιμενέιο περιβάλλον; Η απάντηση είναι, αδιαπραγμάτευτα, κατα-

Του Ποιυδεύκη Ασωνίτη*

φαιτική. Η αξιοποίηση των κοινόχρηστων χώρων είναι το σημερινό ζητούμενο για μια ποιστική ζωή.

Το ευρωπαϊκό πρόγραμμα «Greenkeys» το οποίο υποστηρίζεται από την κοινοτική πρωτοβουλία «Intereg III» στοχεύει σε αυτό ακριβώς: την ανάπλαση χώρων σε ζώνες πρασίνου με το μύτο: «Το αστικό πράσινο ως κλειδί για αειφόρες πόλεις». Στο πρόγραμμα το οποίο ξεκίνησε το 2005 συμμετέχουν ο Βόλος, η Ξάνθη και το Χαλάνδρι. Όταν επισκέφθηκαν το Δήμο Χαλανδρίου οι Γερμανοί στρατηγοί, δεν πίστευαν στα μάτια τους όταν είδαν τα προάστια των σχολείων γεμάτα τσιμέντο και πίσσα, δίχως ίχνους πρασίνου. Θα έλεγε κανείς πως κάτι τέτοιο συμβαίνει σχεδόν σε όλη την Ελλάδα. Αυτό όμως δεν αποτελεί δικαιολογία. Η γενίκευση του λάθους αποτελεί άλλοθι για εκείνους που δεν έχουν τη διάθεση για πρωτοβουλίες και ποιστικές αλλαγές.

Βασικός στόχος θα μπορούσε, κάλλιστα, να είναι η κατάρτιση μιας στρατηγικής για την οικολογική μετακίνηση, τη βιώσιμη ανάπτυξη και τους πράσινους κοινόχρηστους χώρους, με στόχο την ποιστική αναβάθμιση της ζωής. Η κάθε δημοτική αρχή θα πρέπει να φροντίζει για παροχή νερού καλής ποιότητας για όλους με τακτικούς και επισταμένους ελέγχους, με τη δημιουργία χώρων τέχνης και πολιτισμού, τη διαμόρφωση πάρκων αθλοπαίδων, κυκλοφοριακής αγωγής και ανακύκλωσης, με κατάλληλα διαμορφωμένους χώρους όπου θα προσφέρονταν υπηρεσίες υγείας, πολιτισμού, ψυχαγωγίας και αναψυχής.

Σε ότι αφορά το ανθρωπογενές και πολιτιστικό περιβάλλον επείγει ο άμεσος εξωραϊσμός των γειτονιών και των οικισμών προκειμένου να αποτελέσουν πόλο έλξης εμπορικής και τουριστικής κίνησης.

Πολλά μπορούν να αλλάξουν και το επιβεβαιώνουν αυτό πολλά παραδείγματα. Αρκεί να αναφέρουμε το πρώτοτυπο Λούνα Παρκ ανακύκλωσης του Δήμου Τρικκαίων (Τρίκαλα) όπου τα μικρά παιδιά, τον Ιούνιο του 2009, ασχολήθηκαν δημιουργικά με τα ειδικά παιχνίδια της «Ελληνικής Εταιρείας Αξιοποίησης Ανακύκλωσης» ή στο Δήμο Πειραιά με τη δημιουργία αθλητικού πάρκου για παιδιά. Σήμερα, αποτελεί, πλέον, κοινή παραδοχή ότι η ανακύκλωση αποτελεί ένα σημαντικό σχέδιο για τη βελτίωση της ποιότητας του περιβάλλοντος.

Αξιοσημείωτη είναι επίσης η ανάπτυξη του τουριστικού αθλητισμού, η ανάληψη δράσεων και πρωτοβουλιών για τη βελτίωση της εικόνας ενός δήμου με εκλυστικά προγράμματα για νέους, το άνοιγμα σε εκδηλώσεις εναλλακτικής δημιουργίας και την απασχόληση των νέων σε αυτές τις υπηρεσίες. Αναγκαία είναι ακόμη η ενίσχυση των προ-

γραμμάτων τοπικής κλίμακας που αφορούν την ανάδειξη της παράδοσης, του πολιτισμού, των ντόπιων προϊόντων με παράλληλη υποχρέωση των περιφερειακών δικτύων και τεχνών (εκααστικά εργαστήρια, κινηματογραφικές λέσχες, ΔΗΠΕΘΕ) για τη συνεχή παρουσία τους στους δήμους.

Σημαντικές ρυθμίσεις επιβάλλεται να γίνουν και στις πολιτικές περιορισμού χρήσης του αυτοκινήτου. Στην Ευρώπη το ποδήλατο είναι ένα από τα πιο σημαντικά εργαλεία των αστικών πολιτικών βιώσιμης κινητικότητας. Για την προώθηση του κατασκευάζονται ειδικές υποδομές και ασκούνται πολιτικές ευαισθητοποίησης για την αλλαγή των συμπεριφορών μετακίνησης, χαρακτηριστική είναι η προσπάθεια για δήμους με προτεραιότητα στο περπάτημα και στο ποδήλατο. Σημαντικές πεζοδρομήσεις, κυκλικές πλατείες ανακοπής της ταχείας κίνησης και φωτεινοί σηματοδότες που θα λειτουργούν κανονικά και δε θα αναβοσβήνουν μόνιμα στο πορτοκαλί, θα θέσουν νέες προδιαγραφές στη δημιουργία περιοχών ήπιας κυκλοφορίας.

Η Ευρωπαϊκή Ένωση έχει χρηματοδοτήσει πολλά προγράμματα τέτοιου είδους. Η «Ημέρα Χωρίς Αυτοκίνητο» καθώς και η «Εβδομάδα Κινητικότητας» εξακολουθούν και σήμερα να χρηματοδοτούνται. Η αρχή για τη βιώσιμη κινητικότητα, η άσκηση πολιτικών μείωσης της ταχύτητας και του περιορισμού διέλευσης μεγάλων οχημάτων, η δημιουργία πάρκων κοινωφελούς λειτουργίας και ελεύθερων χώρων πρασίνου μεγάλου ανάπτυξης, αποτελούν, σήμερα, επιδίωξη κάθε ευρωπαϊκού δήμου.

Σε πολλούς ευρωπαϊκούς δήμους, επίσης, έχουν χαρακτηριστεί εφαρμοσμένη ήδη νέες πολιτικές ασφαλούς οικολογικής μετακίνησης (ecomobility ecocity). Ποδηλατοδρόμοι, συνδυασμένη χρήση λεωφορείου και τραμ, λωρίδες φυσικά διαχωρισμένες και λωρίδες με διαγράμμιση, κάμερες επίπτωσης σε συνεχή λειτουργία των παραβάσεων του κοκ. Η Ευρωπαϊκή Επιτροπή χρηματοδοτεί τη δωρεάν χρησιμοποίηση ποδηλάτων σε δήμους που ανταποκρίνονται στις προδιαγραφές των στρατηγικών για το ποδήλατο. Προγράμματα επίσης όπως: «Ασφαλείς δρόμοι προς τα σχολεία» και το «Υγιείς μετακινήσεις» χρηματοδοτούνται προκειμένου να διασφαλίστούν συνθήκες μιας ασφαλούς και μετακίνησης των παιδιών στο σχολείο με στόχο την ενίσχυση της αυτοπεποίθησης των.

Με την ευκαιρία της «Εβδομάδας Κινητικότητας» που οργανώθηκε από την Κορδέτσα και την ΚΕΔΑΕ στις 17-19 Σεπτεμβρίου 2004 με θέμα: «Πρωτοβουλίες για τη βιώσιμη κινητικότητα και το Ποδήλατο στις Ελληνικές πόλεις», εκδόθηκε ψήφισμα το οποίο κατέληξε στα εξής:

- Δήμοι ανθρωπίνης και πολιτισμένης διαβίωσης
- Ενίσχυση της δημόσιας συγκοινωνίας και των πολιτικών για βάδισμα και ποδήλατο
- Αναμόρφωση των οδικών χώρων έτσι ώστε να περιοριστούν οι ταχύτητες στις γειτονίες και γενικά οι κεντρικοί δρόμοι να γίνουν ασφαλείς, ευχάριστοι, όμορφοι και ήσυχοι
- Συμμετοχή των δημοτών στο σχεδιασμό της συγκοινωνίας και του περιβάλλοντος
- Ευκαιρίες στους νέους για απασχόληση με αξιοκρατικά και διαφανή κριτήρια στις υπηρεσίες περιβάλλοντος (φυσικού, ανθρωπογενούς, πολιτισμικού).

Ελπίσουμε ότι οι αρχές αυτού του ψηφίσματος θα υιοθετηθούν στην πράξη και ότι δε θα αποπελάνουν, απλώς και μόνο, σημάνια απλών διακηρύξεων.

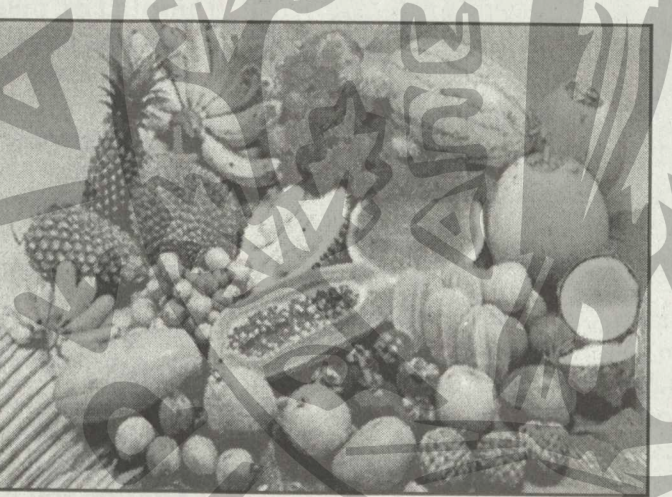
*Ο Ποιυδεύκη Ασωνίτης είναι Διδάκτωρ Επιστημών Αγωγής, Σχολικός Σύμβουλος Πρωτοβάθμιας Εκπαίδευσης 3ης Εκπικής Περιφέρειας Ν. Ιωαννίνων.

ΒΙΤΑΜΙΝΗ C = Προλαμβάνει πολλές ασθένειες

Βρίσκεται σε μεγάλο ποσοστό στα φρούτα, όπως τα εσπεριδοειδή [πορτοκάλια, γκρεπφρούτ, μανταρίνια, λεμόνι] στο μάγκο, στα ακινίδια, στις φράουλες και στο πεπόνι.

Πολλά λαχανικά περιέχουν επίσης μεγάλες ποσότητες βιταμίνης C, όπως οι ντομάτες, το μπρόκολο, οι πράσινες και οι κόκκινες πιπεριές, το μαρούλι και άλλα πράσινα φυλλώδη λαχανικά.

Η βιταμίνη C λειτουργεί υπό διπλή ιδιότητα για τον οργανισμό του ανθρώπου, ήτοι δρά στον σχηματισμό του κολλαγόνου και άλλων διεργασιών του οργανισμού αλλά και ως διατροφικό στοιχείο-κλειδί για την ισχυρο-



ποιστή του ανοσοποιητικού συστήματος και την καταπολέμηση των ελευθερωμένων. Έτσι, με αυτή τη διπλή ιδιότητα προλαμβάνει πολλές ασθένειες.

Ειδικότερα:

Προστατεύει την καρδιά
Μπορεί να αποτρέπει τον σχηματισμό αθηρωματικής πλάκας, παρεμποδίζοντας την οξείδωση της κακής χοληστερόλης [LDL], ενώ εμποδίζει και την δημιουργία θρόμβων. Αυτό αποκόμισε μελέτη αμερικανικού πανεπιστημίου.

Δυναμώνει τα οστά
Σε συγκριτικές έρευνες που έγιναν σε μετεμηνό-

ΜΕ ΑΦΟΡΜΗ ΤΗ ΣΥΣΚΕΨΗ ΣΤΗΝ ΚΟΠΕΝΧΑΓΗ ΓΙΑ ΤΟ ΚΛΙΜΑ Ο ΗΛΙΟΣ ΚΑΙ Ο ΚΑΙΡΟΣ ΜΑΣ ΔΙΚΑΖΟΥΝ

Του Γιάννη Α. Μαθέ

Περπατούσαμε, ένα καλοκαιρινό πρωινό, μ' ένα φίλο, σε δρόμο της Αττικής, πρωί- πρωί, πριν ακόμα βγει ο Ήλιος. Οι ειδήσεις αποβραδίζ έλεγαν πως την επομένη η θερμοκρασία θα σκαρφάλωνε στους 40 βαθμούς.... Το ίδιο κάναμε ένα «καλοκαιρινό» Γενναρίτικο πρωινό, με τις ειδήσεις να σημειώνουν ότι η θερμοκρασία θ' ανέβει στους 22 βαθμούς κ.λ.π.

Ξαφνικά προβάλλει, μεταβλητός, ο Ήλιος, μ' ένα χρώμα βαθύ πορτοκαλί. Όνειρο, που σόμει να γάμε τα μάτια και τη ψυχή.

- Δες μεγαλείο, λέω στο φίλο μου.
- Ναι, αλλά θα μας κάψει πάλι! Μας έχει αλαλιάσει! Το καλοκαίρι 40 και το Γενάρη 22 χωρίς βροχές για 2-3 μήνες. Μα, τρελάθηκε ο καιρός;;
- Τ' άκουσε φαίνεται ο μεγάλος και μας απαντά καυστικά και ωμά.
- Τι λέτε ρε...καλόπαιδα; Εγώ θα σας αλαλιάσω; Εγώ ρε, εκπέμπω την ίδια θερμοκρασία από τότε που βρίσκομαι στο στερέωμα. Δεν άλλαξε σε τίποτα.
- Μα, καίγομαστε τα τελευταία χρόνια, σκέφτομαι, απαντώντας του.

• Πώς να μην καίετρε ρε, αφού ο Μεγαλοδύναμος έβαλε, μεταξύ εμένα και της Γης, δέκα λογικών φίλτρα, για να φτάνω σε σας στη θερμοκρασία που πρέπει. Να ένα στρώμα από Όζον, παχύ- παχύ, για να περνάνε μόνο οι απαλές ακτίνες μου κι όχι οι θανατηφόρες καυτερές. Σεις οι έξυπνοι, του ανοίξατε μια τρύπα, όσο η μισή Γη μεγάλη. Εγώ σας φταίω λοιπόν;;

- Δίκιο δεν έχει; Σκέφτηκα!
- Σας χάρισε το ζωγόνο οξυγόνο. Το μαγαρίσατε κι αυτό, με τα δηλητήρια που έρρναν οι τοιμηνέρες σας. Εγώ φταίω και γι' αυτό, ρε ρεμάλια;;
- Δαγκώθηκα κι έκανα πως δεν κατάλαβα.
- Σας χάρισε τα δάση με το δροσερό τους αέρα, να σας δροσίζουν. Τα κόψατε ή τα κάψατε κι αυτά. Εγώ και γι' αυτό σας φταίω, άμωστα κι ανεπρόκοπα ανθρωπάκια;;
- Ξεροκατέψα, κάνοντας πως δεν καταλαβαίνω.
- Σας χάρισε τις θάλασσες και τα ποτάμια, να σας δροσίζουν. Τα μαγαρίσατε κι αυτά, γεμίζοντάς τα με δηλητήρια κι άλλες βρομίες. Και γι' αυτό εγώ πάλι φταίω, ρε άμωστα πολιάνθρωποι;;
- Τι ν' απαντήσετε τώρα; Λέω στο φίλο μου.

- Μήπως εμείς φταίμε για όλα αυτά, που έχει δικίο βέβαια; Οι μεγάλοι και δυνατόι δε φταίνε;;
- Τ' άκουσε ο πορτοκαλομάτης Ήλιος και μόνο που δε μας έφτυσε, ν' απαντάκαμε πως απ' το «σάλιο» του.
- Ποιοι μεγάλοι και δυνατόι, βρε ανεγκέφαλοι ζωτόβολα; Οι μεγάλοι και δυνατόι, σε κάθε χώρα, είναι τρώντα, σπάρντα, πενίγντα, αίντε εκατό. Κι εσείς από κάτω, σε κάθε χώρα, είστε εκατομμύρια. Ένα φτύσιμο ο καθένας σας να τους κάνατε θα τους πνίγατε. Μήπως έχετε αυτοευνουχιστεί ρε, και σας βολέει να ριχνάτε τις ευθύνες και τα βάρη στους λίγους- δυνατούς ή και σε μένα;;
- Αίντε τώρα ν' απαντήσεις στους χλευασμούς του Ήλιου, που συνέχισε ν' ανεβαίνει με το άρμα του και να μας αφήνει να τοιμερίζομαστε, σαν τη Μαρία στο καυτό λάδι του πηγαίου, που εξακολουθούμε να το λέμε Γη, αντί ηγνών!!! Δηλαδή παραλάβαμε δροσερή Γη και τη μετατρέψαμε σε ηγνάνι και ζητάμε και τα ρέστα!!

ενισχύσει την απορρόφηση του σιδήρου από το αίμα. Πολλές μελέτες έχουν διαπιστώσει ότι η λήψη 25-100 mg κροαγραμμάτων βιταμίνης C σε ένα γεύμα μπορεί να διπλασιάσει ή ακόμη και να τριπλασιάσει την απορρόφηση σιδήρου από φυτικές πηγές.

Ποιόνι χρειάζονται περισσότερο
- Οι εργαζόμενοι, που εκτίθενται σε επαγγελματικούς ρυθμούς, όπως ο μόλυβδος κ.ά.

- Οι καπνιστές, επειδή η νικωτίνη «τρώνει» τη βιταμίνη C.
- Οι χρόνιοι πότες, επειδή η μεγάλη ποσότητα αλκοόλ μπορεί να αυξήσει την αποβολή της βιταμίνης από τα όργανα.

Πρόληψη του καρκίνου
Περίπου 46 μελέτες, που δημοσιεύτηκαν σε αμερικανική επιθεώρηση καταλήγουν στο συμπέρασμα ότι οι αντιοξειδωτικοί μηχανισμοί της βιταμίνης C μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη του καρκίνου με διάφορους τρόπους. Ένας από αυτούς

είναι ότι προστατεύει το DNA των κυττάρων από την ζημιά που προκαλούν οι ελεύθερες ρίζες, βοηθώντας παράλληλα στην ισχυροποίηση του ανοσοποιητικού συστήματος.

ΑΠΟ Τ' ΑΝΗΚΟΥΣΤΑ (Πώς τις αντέχουμε Θεέ μου, τέτοιες ειδήσεις.)

ΜΑΚΑΡΙ ΝΑ ΕΙΧΑ AIDS

Μάρτυς μου η Τ.Υ., δεν σας λέω ψέματα, δεν υπερβάλω, δεν φιλολογώ, δεν ονειρεύομαι και δεν σας λέω δημιουργήματα της φαντασίας μου. Εξ άλλου και κάποιοι από σας θα είδαν την εικόνα και τη σκηνή.

Ο γραφών δεν έγραψε ποτέ καλό λόγο για το 90% των παραγομένων του «κουτιού», αφού είναι γεμάτα από τα γνωστά σε όλους, αίμα,

Του Γιάννη Α. Μαθέ

σπέρμα, ψέμα και βρακιά. Βρακιά και πρωκτός. Πώς θα μας αποχαινεύσουν άλλωστε, για να καταπιούμε, χωρίς νερό, το χπί της πολυπληρωμένης διαφήμισης;

Όμως κάτι επιτετακιά, κάτι στατιστικά του ΟΗΕ (άλλος ευνοήχος κι αυτός) ή κάτι ντοκιμαντέρ, τараζουν, κάπου-κάπου, τα μουχλαμένα νερά του οποίου ευδαίμονισμός μας ή της όποιας αποχαύνωσης μας.

1η Δεκεμβρίου σήμερα, παγκόσμια ημέρα κατά του AIDS, ακούσαμε και είδαμε πάμπολυ χρήσιμα και ωφέλιμα, έστω για τους έχοντες «ώτα ακούειν». Ανάμεσα τους και η παρακάτω σκηνή και εικόνα:

Κάποιοι από τους εθελοντικούς οργανισμούς, κάνει εξέταση κατόπιν της Μαύρης (μαύρης ή αρχαλής) ηπείρου, για διαπίστωση των φορέων του AIDS και ένταξη τους σε υποτιπώδες πρόγραμμα νοσηλείας και διατροφής. Η σειρά σ' έναν νέο, καμιά τριανταριά χρονών, που περμινέει ν' ακούσει το δυσάρεστο (οι περισσότεροι βγαίνουν θετικοί ως φορείς της νόσου) αποτέλεσμα.

Χαρούμενος ο γιατρός του λέει:

• Εσύ είσαι αρνητικός, δεν είσαι φορέας, δεν έχεις AIDS. Ξαφνικά ο νέος συρριζαίνεται κάτω κλαίγοντας γοερά και απελπισμένα. Με τη σκηνή

ξαφνιάζεται κι ο γιατρός, που δεν καταλαβαίνει τι συνέβη και ρωτά το νέο:

• Μα γιατί κλάεις; Σου είπα, δεν έχεις AIDS, είσαι καλά. Πήγαινε στην καλύβα σου, δόξαζε το Θεό και πρόσεχε όσο μπορείς.

• Μα ακριβώς γι' αυτό κλαίω γιατρέ μου. Επειδή δεν έχω AIDS και πρέπει να βρω τρόπο ν' αποκτήσω, να έχω AIDS. Μόνο αυτό θα με σώσει.

Ο γιατρός δεν πίστευε στ' αφτιά του, κι η απορία του κορυφώνεται.

• Τι είπες καλέ μου άνθρωπε; Κατάλαβα καλά; Θα σε σώσει το AIDS;

• Ναι γιατρέ μου, αυτό ήταν η μόνη μου ελπίδα, που μου την σκότωσε η γνωμάτευση σου.

• Μήπως είσαι τρελός; Μήπως είσαι ψυχοπαθής; Να σε κοιτάξω το άλλο συνεργείο, για τις άλλες αρρώστιες.

• Όχι γιατρέ μου δεν είμαι τίποτα απ' αυτά. Πεναισμένος είμαι. Έχω να φάω κάτι, εδώ και πάρα πολύ καιρό. Έλπιζα πως αν είχα AIDS, θα έμπαινα στο πρόγραμμα θεραπείας και σίτιση, το δικό σας. Και τώρα...!

• Μα καλέ μου άνθρωπε, αν είχες AIDS, θα πέδαινες, παρά την οποία θεραπεία και σίτιση.

• Τώρα γιατρέ θα πεθάνω πιο γρήγορα, από αστία, από δυσεντερία, από ελονοσία, από... Ένν αν έμπαινα στο πρόγραμμα του AIDS, θα ζούσα περισσότερο και που ξέρεις, μπορ' να μας έστελναν αρμόδια και κανά καλύτρω φάρμακο! Γιατρέ, θα προσπαθήσω να κολλήσω AIDS, ίσως έτσι έχω περισσότερες ελπίδες...

Πιστεύετε με, την είδα την σκηνή, δεν τη φαντάστηκα.

Και τώρα μια άλλη φωνική-τερη είδηση, συγκλονιστικά με σωληνικά με την παραπάνω (συγκλονιστικά δοχεία γαρ): Σύμφωνα με τα δημοσιεύματα των εφημερίδων:

• Κάθε ημέρα ξεοδεύονται 300 εκατ. δολάρια για τον πόλεμο του Ιράκ.

• Ο συνολικός προϋπολογισμός του πολέμου (για τον επίσημο πόλεμο και όχι για τα μετά τη λήξη του) ξεπερνά τα 75 δισ. δολάρια.

• Πριν 10 περίπου χρόνια, για τον πόλεμο του Κόλπου, είχαν δαπανηθεί 61 δισ. δολάρια.

• Για την μετά τη λήξη του πολέμου στο Ιράκ, εγκρίθηκε το ποσό των 84 δισ. δολαρίων, ως κόστος της στρατιωτικής παρουσίας στη χώρα αυτή.

Και γεννάται το απλό έως απλοϊκό ερώτημα:

• Αν τα ποσά αυτά, αλλά και ανάλογα ποσά, άλλων χωρών, για εξοπλιστικά προγράμματα, είχαν διατεθεί για την ανακούφιση των λιμοκτονούντων λαών του τρίτου κόσμου, τι θα είχε συμβεί;

1. Δεν θα πέθαιναν 70 εκατ. άνθρωποι το χρόνο από AIDS.

2. Δεν θα πέθαιναν 500 εκατ. άνθρωποι το χρόνο από λοιπές ιαίμες απλές αρρώστιες.

3. Δεν θα σκοτώνονταν στους πολέμους, ούτε όσοι Ιρακινοί, ούτε όσοι Αμερικανοί ή Άγγλοι ή Ισπανοί και Ιταλοί κ.α.

Και θα απαντήσει κάποιος. Και η τρομοκρατία; Πώς θα αμυνθούμε από την τρομοκρατία;

Μα άραγε, αν είχε γίνει; Και για να κλείσουμε με το συγκλονιστικό συμβάν, αιτία του σημειώματος αυτού. «Ναι θέλω να κολλήσω AIDS. Για να μπορέσω να φάω κάτι, από το πρόγραμμα σίτισης των πασχόντων, αλλιώς θα πεθάνω γρηγορότερα από την αστία, παρά από το αν είχα AIDS».

Από τα πλέον απίστευτα!!! Αναρωτηθήκαμε άραγε, ποιος έχει αρπάξει τις τροφές από τα στόματα των εκατομμυρίων Μαύρων της Αφρικής ή των Κίτρινων της Ασίας;;;

ΝΤΡΟΠΗ ΣΤΟΥΣ ΤΕΤΟΙΟΥΣ ΔΙΑΧΕΙΡΙΣΤΕΣ ΤΗΣ ΕΞΟΥΣΙΑΣ

Διαβάσαμε στη «ΦΩΝΗ ΤΩΝ ΠΕΙΡΑΙΩΤΩΝ» της 2-7-09:

Είπε: ΚΑΠΟΔΙΣΤΡΙΑΣ (Πρώτος Κυβερνήτης της Ελλάδας)

«Ελπίζω ότι όσοι εξ' υμών συμμετάσχουν εις την Κυβέρνησιν θέλουν γνωρίσει μεθ' εμού ότι εις τας παρούσας περιπτώσεις, όσοι ευρίσκονται εις δημόσια υπουργήματα δεν είναι δυνατόν να λαμβάνουν μισθούς αναλόγως με τον βαθμό του υψηλού υπουργήματος των και με τας εκδουλεύσεις των, αλλά ότι οι μισθοί ούτοι πρέπει να αναλογούν ακριβώς με τα χρηματικά μέσα, τα οποία έχει η Κυβέρνησις εις την εξουσίαν της».

«Εφόσον τα ιδιαίτερα εισοδήματά μου αρκούν δια να ζήσω, αρνούμαι να εγγίσγω μέχρι και του οβολού τα δημόσια χρήματα, ενώ ευρισκόμεθα εις το μέσον ερειπίων και ανθρώπων βυθισμένων εις εσχάτην πενίαν».

Επίσης διαβάσαμε στα «ΑΡΧΑΔΙΚΑ ΝΕΑ» της 28-6-09, στη στήλη του «ΑΚΑΤΑΝΟΜΑΣΤΟΥ», για το ίδιο θέμα:

«Την ξέρετε;

Την κ. Αφέντρα Βαρσακιδίου; Ένωσ. Την κ. Χρύσα Ταβουλάρη; Ούτε κι αυτή; Κακάς. Εγώ προχθές τις έμαθα όταν διάβασα τον κατάλογο των συνεργατών και συνεργασιών της π.μ.π.λ.ου της ΕΡΤ που γδέρνει τις τσέπες μας. Την διευθύνει ένας σπουδαίος, κομματικός, τύπος, ο κ. Παναγιώπουλος, πρώην αρχισυντάκτης της μεγάλης κυκλοφορίας εφημερίδας ΧΩΡΑ, ΤΟΥ ΤΡΑΓΚΑ. Η καλή μας Αφέντρα, λοιπόν, λαμβάνει 4.400 Ε το μήνα ενώ η κ. Χρύσα 5.500 Ε. Την κ. Οντίν Λιναρδάτου που εμφανίζεται κατά φεγγάδια και διαβάζει ειδησεούλες από τα διεθνή Πρακτορεία, σίγουρα την ξέρετε. Αυτή λαμβάνει 5.000 Ε μηνιαίως! Σίγουρα ξέρετε την κ. Βίκη Φλέσσα. Παίρνει μεταμεσονύκτιες συνεντεύξεις από πρόσωπα αδιάφορα. Είναι χαριτωμένη και λαμβάνει 6.000 Ε μηνιαίως. Ας μην

προχωρήσω στους «συμβούλους» του κ. Παναγιώπουλου που λαμβάνουν άνω των 8000 μηνιαίως. Οι δύο δημοσιογράφοι που κάνουν πρωινή εκπομπή στη ΝΕΤ λαμβάνουν 20.000 Ε έκαστος.

Αυτή είναι η νοικοκυροσύνη, η αναδιοργάνωση του κράτους, η οικονομία (εδώ άνθρωποι δεν έχουν να φάνε...) που κάνει σ' ένα δημόσιο Οργανισμό ο κ. Πάκης Φαυλόπουλος. Νομίζετε ότι άμα έλθει το ΠΑΣΟΚ θα περικόψει μισθούς; Μην αυταπατάσθε. Απλά θα βάλει τους δικούς του που αδημονούν. Σημειώνω ότι στην ΕΡΤ «υπηρετούν» περί του 1000 αργόμισθος. Χρόνια τώρα. Κανείς δεν τους κουνάει... Για ρωτήστε τον κ. Ρέππα. Γνωρίζει το θέμα... Ας με διαφεύσει...».

Χρειάζεται άραγε να σημειώσουμε κι εμείς τίποτα, γύρω απ' αυτό το θέμα; Ίσως όχι. Ας σημειώσουμε όμως ό, τι αισθάνεται όποιος διαβάσει τα παραπάνω.

• Τον Κυβερνήτη τον δολοφόνησαν (Έλληνες!!!), επειδή είχε τέτοιες απόψεις και όχι μόνο! ΝΤΡΟΠΗ!

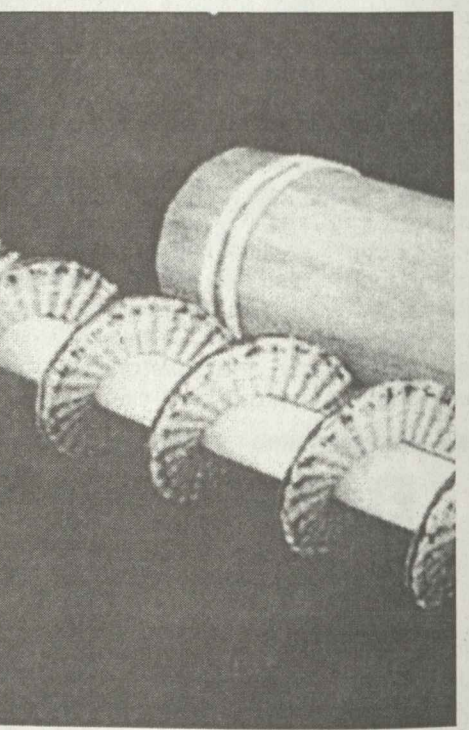
• Τους διαχειριστές της ΕΡΤ, που έτσι διαχειρίζονται τον αιμόχρομο ιδρώτα του λαού, όταν π.χ. ένα γιατρό 40 ετών με 8 χρόνια σπουδές, 2 αγροτικό, 4 ειδικευση, 4 στο εξωτερικό για διδακτορικό, τον προσλαμβάνουν στο ΙΚΑ, με οκτάμηνη σύμβαση και μισθό 900 Ε το μήνα. «Η τους εκάστοτε κυβερνώντες, που έτσι και χειρότερα διαχειρίζονται τον ίδιο αυτό ιδρώτα (κόστος Βουλעות 30.000 – 35.000 Ε το μήνα, άσχετα αν τα νομοσχέδια τα ψηφίζουν 4-10 Βουλευτές στις 3 ή ώρα τα μεσάνυχτα και όχι μόνο.) ΜΑΤΑ ΝΤΡΟΠΗ ΤΟΥΣ.

Όλους αυτούς τους εκλέγουμε μερικές με φανατισμό, κουνώντας τις πολυλόχρους σημαίες τους μανιωδώς. ΧΙΛΙΟΝΤΡΟΠΗ ΜΑΣ.

Ο ΑΡΧΙΜΗΔΗΣ ΘΑ ΔΩΣΕΙ ΛΥΣΕΙΣ

Τα προβλήματα ενέργειας θα γίνουντα όλο και περισσότερα λόγω και των κλιματικών αλλαγών. Λύση σ' αυτά μπορεί να δώσει ένα όργανο που ανακαλύφθηκε πριν από 20 αιώνες, ο «κοχλίας» του Αρχιμήδη. Ο ατέρμων κοχλίας ή υδρόβιδα, που εφευρέθηκε κατά την αρχαιότητα από τον μεγάλο Συρακούσιο μαθηματικό, για να αντλεί νερό από ένα χαμηλό επίπεδο σε ένα άλλο υψηλότερο, αν εφαρμοσθεί σε μικρά υδροηλεκτρικά έργα μπορεί να προσφέρει άφθονη και καθαρή ενέργεια υποστηρίζουν μερικοί ειδικοί επιστήμονες.

Αντιστρέφοντας την αντλητική λειτουργία του κοχλίας έχουμε μια υδροστροβιλική μηχανή, που ανακτά την υδραυλική ενέργεια των υδατοπτώσεων, παράγοντας σημαντικό-τατες ποσότητες ηλεκτρισμού, συμβάλλοντας έτσι στην βιώσιμη ανάπτυξη του τόπου. Η εγκατάσταση τέτοιων αρχιμήδειων μηχανών συνιστά μια εναλλακτική προοπτική, που υπόσχεται πολλά για την Ελλάδα. Ο «κοχλίας του Αρχιμήδη» είναι ένα όργανο που εξακολουθεί να βρίσκεται χρήσιμη ακόμη και σήμερα σε πολλές χώρες, ανεπτυγμένες και μη, στην άρδευση καλλιέργειών και άντληση νερών από πλοία και μεταλλεία κ.ά.



Ο «Κοχλίας του Αρχιμήδη» ή υδρόβιδα αντλεί νερό από ένα χαμηλό επίπεδο σε ένα άλλο ψηλότερο.

Τη δημοπράτηση του έργου «Τύρια – Σιστρούνι» ενέκρινε η Νομαρχιακή Επιτροπή

Αλ. Καχριμάνης: «Ένα όνειρο δεκαετιών γίνεται πράξη...»

Τη δημοπράτηση του έργου «Βελτίωση της οδού Τύρια – Σιστρούνι» ενέκρινε στην τελευταία της συνεδρίαση η Νομαρχιακή Επιτροπή Προγραμματισμού, Εκτέλεσης Έργων, Εκπόνησης Μελετών & Προμηθειών. Είναι ενταγμένο στο πρόγραμμα «ΚΑΠΙΔΟΣ» και ο προϋπολογισμός του ανέρχεται σε 12.600.000 ευρώ.

«Πρόκειται για ένα έργο που αποτελεί όνειρο δεκαετιών. Με τη

περιοχή της Λάκκας Σουλίου, αλλά και των όμορων περιοχών του Ν. Πρέβεζας, καθώς αυτό είναι τμήμα της οδικής σύνδεσης των δύο Νομών με την Εγνατία Οδό», υπογράμμισε σε δήλωσή του ο Νομάρχης Αλέξανδρος Καχριμάνης, για να προσθέσει: «Χρειάστηκε πολύς χρόνος και πολύς κόπος για να ολοκληρωθεί η μελέτη, καθώς υπήρχαν πολλές τεχνικές δυσκολίες που έπρεπε να αντιμετωπιστούν. Με τη

συνεργασία που είχαμε με τους Δήμους Σελών και Λάκκας Σουλίου και την προσπάθεια που κατέβαλαν οι τεχνικές υπηρεσίες της Ν.Α.Ι. φθάσαμε σε αίσιο αποτέλεσμα και έτσι είμαστε στην ευχάριστη θέση να προχωρήσουμε στη δημοπράτηση του έργου. Σε σύντομο χρονικό διάστημα η περιοχή αυτή, που ήταν απομονωμένη και εγκαταλειμμένη θα αποκτήσει μια νέα, αισιόδοξη, προοπτική».

ΕΡΓΑ 5 ΕΚΑΤ. ΕΥΡΩ ΣΕ ΕΞΕΛΙΞΗ ΣΤΟΝ ΔΗΜΟ ΣΕΛΛΩΝ ΑΠΟ ΕΣΠΑ – «ΘΗΣΕΑΣ»

Αλ. Δήμος: «Προχωρούμε σε πλήρη αναβάθμιση των υποδομών»

Έργα συνολικού ύψους 5 εκατ. ευρώ περίπου αναμένεται να δημοπρατηθούν το προσεχές χρονικό διάστημα στον Δήμο Σελών μέσα απ' το ΕΣΠΑ, το πρόγραμμα «ΘΗΣΕΑΣ» αλλά και Δημοτικών πόρους. Το μεγαλύτερο κονδύλι των 3.150.000 ευρώ θα αναλωθεί στην αντικατάσταση ολοκληρωσών σχεδόν του εσωτερικού δικτύου ύδρευσης στα Δημοτικά διαμερίσματα καθώς από πολλά χρόνια υπήρχε αυτή η ανάγκη. Άλλο ένα κονδύλι

1.140.000 ευρώ θα δοθεί για παρεμφερείς εργασίες, συνδέσεις δεξαμενών με το δίκτυο κ.λπ. μέσω του προγράμματος «ΘΗΣΕΑΣ» ενώ βρίσκονται σε εξέλιξη δύο μελέτες 550.000 και 70.000 ευρώ αντίστοιχα για έργα οδοποιίας και κατασκευής πάρκων. Όπως επεσήμανε ο Δήμαρχος της περιοχής κ. Αλ. Δήμος η Δημ. Αρχή «προχωρά ήδη σε πλήρη αναβάθμιση των υποδομών του Δήμου μέχρι το πέρας της τριετίας»...

ως αιθέριο έλαιο χρησιμοποιείται σε μασάζ εναντίον της κατάθλιψης. • η προσθήκη του στο μπάνιο χαλαρώνει το σώμα μας.

Συγκομιδή και συντήρηση

• Φρέσκος - Για να απολαύσετε τον βασικό στο μέγιστο δυνατό βαθμό, φυλάκτετε τα φρέσκα φύλλα και προσθέτετε τα στο φαγητό

• Αποξηραμένος - Αν πρέπει να ξερανετε τα φύλλα, κόψτε τα χωρίς το πρωί ή όταν πέφτει ο ήλιος, όταν το φυτό δεν είναι ανθισμένο, σε διαφορετική περίπτωση θα απολέσουν το άρωμά τους

• Καλό είναι γενικά να αφαιρείτε τα άνθη του βασικού από το φυτό. Τοποθετήστε τα φύλλα πάνω σε ένα βαμβάκι ύφασμα και αφήστε να ξεραθούν σε δροσερό και σκοτεινό μέρος.

• Σε βάζο - Μπορείτε να τα διατηρήσετε μέσα σε βάζο που περιέχει ελαιόλαδο. Μπορούν να παραμείνουν φρέσκα για 4-5 μήνες

Στην κατάλληλη - ανακατέψτε τα με ελαιόλαδο και τοποθετήστε τα σε παγοθήκες. Μπορείτε ακόμα να τα βράσετε και να τα διατηρήσετε στην κατάψυξη. Κρατήστε τα μακριά από σημεία που τα βλέπει ο ήλιος.

Μαγειρική

• 1/3 φλιτζάνι φρέσκα φύλλα βασικού

• 1/3 φλιτζάνι κουκουναρόσπορος

• 2-3 σκελίδες σκόρδο 1/2 φλιτζάνι παρμεζάνα

• 1/2 φλιτζάνι ελαιόλαδο

• ούλα

Ο βασικός είναι το βασικό συστατικό στο "pesto a la Genovese", μία παλιά σάλτσα για σπαγγέτι. Τα συστατικά αυτής της σάλτσας είναι: φρέσκα φύλλα βασικού, κουκουναρόσπορος, σκόρδο και παρμεζάνα.

Ο βασικός είναι το αγαπημένο αρωματικό φυτό της ιταλικής κουζίνας και συνδυάζεται με φρέσκα λαχανικά (ντομάτες, μελιτζάνες και κολοκυθάκια). Ο βασικός υπάρχει επίσης και στην Verde (πράσινη) σάλτσα που συνδυάζεται επιτυχημένα με ζυμαρικά, βραστές πατάτες και πασολάκια, αλλά και φρέσκες ντομάτες, τυρί μοτσαρέλα και άλλα μαλακά τυριά, π.χ. γλυκό και ξινό τυρί, και με καλές ποσότητες ελδι.

Καλλιέργεια

Συχνά τον καλλιεργούν μαζί με ντομάτες, δίνοντάς του μακριά τα βλαβερά έντομα.

ΒΑΣΙΛΙΚΟΣ

Οι Ρωμαίοι το θεωρούσαν ερωτικό φίλτρο καθώς και ως σύμβολο του έρωτα. Στην Ιταλία και στην Κρήτη ο βασικός ήταν σύμβολο της αγάπης, και όποιος άνδρας δεχόταν ένα κλωνάρι βασικού από μια νεαρή γυναίκα, θεωρείτο δεσμευμένος με αυτήν.

Οι Αγγίτιοι τον χρησιμοποιούσαν μαζί με άλλα φυτά στις ταρχεύσεις και οι Γαλάτες σε τελετές εξαγνισμού μαζί με νερό πηγής. Πιθανόν από εκεί να κρατάει τις ρίζες του οι χριστιανικοί έθιμοι του αγιασμού με τον βασικό.

Στην αρχαία Ελλάδα αντιπροσώπευε την εχθρότητα ενώ στην Ελληνική Ορθόδοξη εκκλησία έχει τεράστια αξία για την προετοιμασία του αγιασμού. Λέγεται επίσης πως είχε φυτρώσει Βασιλικός κοντά στον τάφο του Χριστού όταν τον ανακάλυψε η Αγία Ελένη.

Στην Ευρώπη τοποθετούν ένα κλωνάρι βασικού στα χέρια του νεκρού για να του εξασφαλίσουν καλό ταξίδι, ενώ στην Ινδία το τοποθετούν στο στομάχι του νεκρού για να σιγουρευτούν πως θα παραδοθεί στο Θεό.

Οι Αρχαίοι Αγγίτιοι και οι Αρχαίοι Έλληνες πίστευαν πως άναβε τις πύλες του Παράδεισου για το νεκρό.

Παγανισμός

Ο βασικός αναμίσχεται ως "το βότανο των μαγισσών" για αιώνες.

Χρησιμοποιήθηκε για Ερκεισμούς, προστασία αλλά και ως "ερωτικό φίλτρο". Ένα παλιό γνωμικό λέει πως "όπου φυτρώνει βασικός δε πηγαίνει το κακό" και "όπου υπάρχει βασικός, δε ζει το κακό". Όταν ο βασικός δωρίζεται φέρνει καλή τύχη σε ένα νέο σπιτικό.

Όταν ραντίζεις το σπίτι με βασικό βουτηγμένο σε νερό διώχνεις το κακό. Χρησιμοποιείται για Ερκεισμούς και ευημερία. Μειώνει την ένταση ανάμεσα σε δύο άτομα. Προσελκύει την αφάνεια. Το

ΙΩΑΝΝΗΣ ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οδηγός - Μεταφραστής

Γεωδών 6 και Μεσογείων (Μετρό Καλαμάκ), Αθήνα
Τηλέφωνο: 210 69 93 026 - Κινητό: 6945 55 66 40
info@giannakisvision.gr - www.giannakisvision.gr

Μεζεδοπονηείο

«ΜΕΕΧΑΝΕ»
Αθηνά Αθην. Τόκα
Ιωαννίνων 21 και
Τραπεζοζούντος
Ανατολή Ιωαννίνων
Τηλ.: 26510 66381

Δημήτριος Ράδης
Είδος Τροφίμων, εξεισμάτων
και ειδών συνεστιασένων
Διευθυντής Πωλήσεων
Ηπείρου Υποκατάστημα
Μηδύρα
Ιωαννίνων Κινητά:
6977701419

Αρχιτέκτονες - Μηχανικοί

ΠΑΠΑΝΑΣΤΑΣΙΟΥ ΓΙΩΡΓΟΣ
ΑΡΧΙΤΕΚΤΩΝ DPLG ΓΡ. ΑΥΞΕΝΤΙΟΥ 6
ΚΗΦΙΣΙΑ ΤΗΛ: 210 6233721 και 210 8017273

ΤΕΧΝΙΚΗ ΚΑΤΑΣΚΕΥΑΣΤΙΚΗ ΕΤΑΙΡΕΙΑ
Κ. ΣΙΑΜΕΤΗΣ
- Γ. ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Ο.Ε. Γ.
ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ 12 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ Κιν. 6944586944 -
6972182898 Τηλ.: - Fax.: 26510 23444

Ασφάλειες

ΧΡΥΣΟΤΟΜΟΣ ΤΣΟΛΗΣ
Επενδυτικός σύμβουλος - Ασφαλιστής
INTERAMERICAN
Πυρηνέλλα 7-9 τηλ.: 26510 22795 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΑΣΦΑΛΙΣΤΙΚΟ ΓΡΑΦΕΙΟ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΚΙΤΣΟΠΟΥΛΟΣ
Γρ. Σακκά 22 Τηλ.: 26510 29305 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΩΝ/ΝΟΣ
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
ΚΙΝ.: 6932232151

ΝΤΟΥΣΚΟΣ - ΑΣΦΑΛΕΙΕΣ
Διμήτρης Ντούσκος
Ναυ. Ζέρβα 7-9, τ.κ. 453 32 Ιωάννινα
Τηλ.: 26510 34888 - 26510 31555
Fax: 26510 71883 - e-mail: despoia@douskos.com

INTERAMERICAN
Μέλος του Ομίλου Eurok B.V.
Βασίλης Α. Βλάχος
Ασφαλιστικός & Επενδυτικός Σύμβουλος
ΥΠΟΚΑΤΑΣΤΗΜΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ. ΓΡΑΦΕΙΟΥ: 26510 22795
FAX: 26510 31788 ΚΙΝΗΤΟ: 6977 044399

Μεζεδοπωλεία

ΨΗΤΟΠΩΛΕΙΟ "Ο ΛΑΚΚΙΩΤΗΣ"
ΓΙΩΡΓΟΣ ΝΤΑΚΑΛΕΤΗΣ
ΛΑΜΠΡΟΥ ΤΖΑΒΕΛΑ 10 ΤΗΛ: 26510 91939
ΠΕΔΙΝΗ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ

ΨΗΣΤΑΡΙΑ - ΠΑΝΤΟΠΩΛΕΙΟ
ΚΩΝ/ΝΟΣ ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ
ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ: 26540 31760 κιν. 6976003950

ΑΝΑΨΥΚΤΗΡΙΟ
Καφέ - τσίπουρο - ποτά - σάντουιτς - τυρόπιτες
ΚΩΣΤΑΚΗ ΠΑΝΑΓΙΩΤΑ
Μπαζανίου 24, 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. 26510 31935

Ψητόπολις
- Σουβλάκια (χειροποίητο) γύρος - Κοτόπουλο (σούβλας & σκάρας) - Κεμπάπ - ΤΗΣ ΩΡΑΣ (στα κάρβουνα)
ΤΖΟΥΒΑΡΑΣ - ΚΑΡΡΑΣ
Χρ. Κατσάρη 40Α' Ιωάννινα Τηλ.: 26510 77944

Μεζεδοπωλείο - Ουζερί
Ρακο... Στάση
Αγίας Σοφίας 35
Τηλ.: 26510 67555 Ανατολή

Εστιατόριο - Ψησταριά
ΑΦΟΙ ΣΚΟΥΛΙΚΑ Ο.Ε.
Ποιοτική Ελληνική Κουζίνα
Ανοιχτά καθημερινά
ΔΙΑΝΟΜΗ ΣΤΗΝ ΟΙΚΙΑ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΡΓΑΣΙΑ ΣΑΣ
ΑΠΟ 10:30 - 15:30
ΚΥΡΙΑΙΟΥ 26
ΕΛΕΥΣΙΝΑ
210 5545389 - 210 5541798

ΗΛΕΚΤΡΟΕΦΑΡΜΟΓΗ

Ηλεκτρικές Εγκαταστάσεις
Αφοι ΚΟΥΚΙΑ Ο.Ε.
Συντήρηση και Ρύθμιση
Καυστήρων Πετρελαίου
28 σίγαφον 110α και 110β
Κούκας Βασιλίδης: 6977884803 - Κούκας
Χρήστος: 6973272745

ΚΕΡΑΜΟΣΚΕΠΕΣ

ΣΤΕΓΕΣ ΣΟΦΙΤΕΣ "Ο ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ"

ΤΗΛ.: 210 - 4665050

Κιν. 6945181095

ΒΙΒΛΙΟΠΛΕΙΟ - ΦΩΤΟΤΥΠΕΣ

ΑΡΡΗΤΟ

Γ. ΔΟΥΛΗΣ & Β. ΨΑΡΡΑΣ Ο.Ε.

Γ. Κύργιου 3 - 45221 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ: 26510 72255 -
FAX: 2651072548

Συστήματα Μηχαν/σης - Consulting - Σεμινάρια Πληρο-
φορικής
Computer DATA
Χρήστος Διαμάντης
Μηχανικός Η/Υ & Πληροφορικής e-
mail: c.diamantis@data.gr Δωδώνης 68 - Ιωάννινα
www.data.gr- www.computerdata.gr
τηλ.: fax. 26510 42525 - 26510 45255

Μάρμαρα - Γρανίτες - Μνημεία

Ντασιάκης Άρης
5ο χιλ. Ε.Ο. Ιωαννίνων - Αθηνών
Τηλ.; 26510 91594 Κιν.: 6977 015522

Ν. ΤΖΙΑΚΟΣ Α.Ε.

εισαγωγές - αντιπροσωπείες

ΕΙΔΗ ΥΓΙΕΙΝΗΣ - ΟΙΚΟΔΟΜΙΚΑ ΥΛΙΚΑ

Α' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: 70 χιλ. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ, Τ.Κ. 45500 ΤΗΛ. 2651085185-7 ΡΑΧ: 2651092792 Β' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΣΟΛ. ΓΚΙΚΑ 50 ΦΙΛΙΠΠΙΔΑ, Τ.Κ. 48200 ΤΗΛ. 268322588 - 22585 ΡΑΧ: 2683 22506 Γ' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΝΑΠ. ΖΕΡΒΑ 14 ΦΙΛΙΠΠΙΔΑ, Τ.Κ. 48200 ΤΗΛ. 268322406-22506 ΡΑΧ: 268322506 Δ' ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ: ΕΘΝ. ΜΑΚΑΡΙΟΥ 7 ΦΙΛΙΠΠΙΔΑ, Τ.Κ. 48200 ΤΗΛ. 268322852-23806 ΡΑΧ: 268322508



Αυτοτελείς επιπλωμένες κατοικίες με γυμναστήριο
Αρχαία Φενεός Κορινθίας - Λίμνη Δόξα
Α. Βλαχογιάννης κιν.: 6946 463972
τηλ.: 27410 41254, 22940 24518

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

ΔΡΟΣΟΥ ΓΙΑΝΝΟΥΛΑ

- Πρατήριο Άρτου
- Είδη Ζαχαροπλαστικής
- Γαλακτοκομικά προϊόντα

Δερβίζιανα Ιωαννίνων - Τηλ.: 2654031220
- κιν.: 6946503452

ΓΙΩΤΑΚΗΣ ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ

ΓΥΦΟΣΑΝΙΔΕΣ, ΨΕΥΔΟΡΟΦΕΣ, ΠΤΥΣΜΕΝΕΣ
ΠΟΡΤΕΣ, ΒΕΝΕΤΙΚΑ ΣΤΟΡΙΑ, ΔΙΑΚΟΣΜΗΤΙΚΕΣ ΚΟΡ-
ΝΙΖΕΣ

Κλεισούρας 21, Ιωάννινα Τ.Κ. 45 332 Τηλ: Φαξ:
26510 36035, κιν. 6945902525
email: giotakis@yahoo.gr

ΜΕΤΑΚΟΜΙΣΕΙΣ - ΜΕΤΑΦΟΡΕΣ

ΠΑΝΤΟΥΛΑ

ΕΙΔΙΚΕΣ ΤΙΜΕΣ ΣΕ ΦΟΙΤΗΤΕΣ

ΣΥΓΧΡΟΝΕΣ ΑΝΑΨΩΤΙΚΕΣ

ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑ - ΦΟΡΤΩΣΗ - ΕΚΦΟΡΤΩΣΗ
ΤΗΛ.: 6944346693 οικίας: 26510 73382

ΚΟΛΛΙΑΣ TOURS
ΔΙΕΥΘΥΝΤΗΣ - ΙΔΙΟΚΤΗΤΗΣ
ΚΟΛΛΙΑΣ ΑΛΕΞΑΝΔΡΟΣ

ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ 22,
ΑΡΓΥΡΟΥΠΟΛΗ
ΤΗΛ.: 210 9641644
και 697894301

ΑΓΟΡΑΙΟ ΤΑΞΙ
ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
ΤΣΑΛΛΟΣ

Τηλ.: 2654041823
Κιν.: 6946752466

Σ. Β. ΚΑΘΑΡΙΣΤΙΚΗ
ΠΡΟΤΥΠΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΚΑΘΑΡΙΣΜΟΥ &
ΑΠΟΛΥΜΑΝΣΕΩΣ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΒΟΓΚΑΝΗΣ

TAXI - ΘΗΒΑ - ΤΗΛ: 2262026 016 - FAX: 2262024812
ΚΙΝ. 6977675264

ΕΠΙΠΛΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ - ΔΙΑΚΟΣΜΗΣΕΙΣ
ΛΑΛΑΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ

ΧΟΡΜΟΒΙΤΟΥ 188 - ΠΕΙΡΑΙΑΣ
ΤΗΛ.: 210-4621353
ΚΙΝ.: 6932386011

Λύγκας Αλέξανδρος

Γρανίτες - Μάρμαρα - Πέτρες
Τοποθετήσεις, Λειάνσεις,
Ειδικές Κατασκευές

Κήπων 10 τηλ. οικ.: 210 2319185
κιν. 6974 832846 13675 Αχαρνές

ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ

INTERALONICA - ΟΔΙΚΗ ΒΟΗΘΕΙΑ

8ο χιλ. Ιωαννίνων - Αθηνών τηλ.: 694273311
ΦΑΝΟΠΟΪΑ ΑΥΤΟΚΙΝΗΤΩΝ
ΒΑΣΔΕΚΗΣ ΝΙΚΟΛΑΟΣ
Τηλ.: 26510 93612

κοσμήματα -

αρκαδοπουλος

ωρολογία

Αβέρωφ 19 τηλ.: 26510 6755 Ιωάννινα

iris sa

ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ
ΑΝΤΙΠΡΟΣΩΠΟΙ ΗΠΕΙΡΟΥ
ΠΑΝΤΟΥΛΑΣ - ΤΣΑΛΛΟΣ

Ιωαννίνων 11 - Ανατολή
Τηλ.: 26510 48517, 48500, 693398846

Ελένη Α. Σκουλικά

Δικηγόρος-Πτυχιούχος Νομικής Αθηνών
Δραγατσάνιου 6 Αθήνα Τηλ 2103236797
Κιν 6997295975 e-mail: eleniskoul@yahoo.gr

ΛΑΚΚΑ ΣΟΥΛΙ Radio

www. Lakkasouliradio.gr

[βλ κάρτα του =Σκουλικάς Ε' Ιωάννης]

Φροντιστήριο Φιλολογικών Σπουδών

ΒΑΛΕΙΑ ΚΟΡΔΑ

Τμήματα Γυμνασίου - Λυκείου - ΕΠΑΛ (ΤΕΕ)

Σαλαμάγκα 1 - 1ος όροφος
45332 ΙΩΑΝΝΙΝΑ Τηλ.: 26510 30403

ΕΚΘΕΣΗ

ΕΠΙΠΛΩΝ
ΘΩΜΑΣ ΠΕΠΟΝΗΣ
11ο χιλ. Ιωαννίνων -
Κονίτσης
τηλ.: 26510 60991,
fax. 26510 60990

ΔΗΜ. ΚΟΚΚΙΝΗΣ -
ΕΥΑΓ. ΣΠΥΡΟΥ & ΣΙΑ
Ο.Ε.
ΣΝΑΚ ΜΠΑΡ
ΔΩΔΩΝΗΣ 7α
ΙΩΑΝΝΙΝΑ ΤΗΛ: 32602

ΜΕΤΑΛΛΙΚΕΣ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΛΑΖΑΡΟΣ Κ.
ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ
ΑΧΛΑΔΕΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ: 26540 31760
ΚΙΝ. 6948118588

ΕΝΔΥΜΑΤΑ

"CAPRICE"
ΧΡ. ΡΑΔΗ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 6
ΤΗΛ: 26510 35895
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Δημήτριος Ι. Ράδης
Είδη Τροφίμων, εδε-
σμάτων και ειδών συνε-
στιάσεων. Διευθυντής
πωλήσεων Ηπείρου. Υπο-
κατάστημα: Μπάφρα Ιω-
αννίνων. Κινητό:
6977701419

ΕΚΘΕΣΗ ΕΠΙΠΛΩΝ
ΕΥΛΟΦΟΡΜ - ΓΟΥΣΗΣ
ΑΝΝΗΣ ΚΟΜΝΗΝΗΣ 12
ΚΑΙ ΓΙΟΣΕΦ ΕΛΙΓΙΑ
ΤΗΛ: 26510 73005

cafe indigo
ΚΟΛΙΑΚΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΣ
ΚΕΝΤΡΙΚΗ ΠΛΑΤΕΙΑ
ΛΕΥΚΑΔΑΣ
ΤΗΛ: 26450 26588

Αλέξανδρος Ι. Ράδης
Διπλωματούχος
Μηχανικός
Ηλεκτρολόγων και
ηλεκτρονικών
υπολογιστών Αριστοτελείου
Παν/ου Θεσσαλονίκης
-Διπλωματούχος ηλεκτρο-
νικής ΤΕΙ Αθηνών
Κινητό 6977415084

ΠΕΡΙΚΛΗΣ ΚΩΤΣΗΣ
ΧΟΡΟΔΙΔΑΣΚΑΛΟΣ
- ΜΟΥΣΙΚΟΛΟΓΟΣ
ΑΓ. ΑΝΤΩΝΙΟΥ 68 ΤΗΛ:
6016795 ΠΑΤΗΜΑ
ΧΑΛΑΝΔΡΙΟΥ

ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ
ΑΛΟΥΜΙΝΙΟΥ - ΣΙΔΗΡΟΥ
ΚΩΝ/ΝΟΣ Α.
ΜΠΕΛΛΟΣ
ΚΑΡΔΑΜΗΤΣΙΑ
- ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ. 39445

ΘΕΡΜΟΔΡΑΥΛΙΚΕΣ

ΠΑΥΛΟΣ Α. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Αλκιβιάδου 3 -
Ιωάννινα,
τηλ.: 26510 35685

Χ. ΣΚΟΥΛΙΚΑΣ -
ΦΑΝΟΠΟΪΑ

8ο χιλ. Εθν. Οδού
Ιωαννίνων - Αθηνών
Τηλ.: 26510 92316
Κιν.: 693585556

"ΜΕΧΧ"

ΕΝΔΥΜΑΤΑ ΓΥΝΑΙΚΕΙΑ
ΠΕΙΔΙΚΑ
ΓΚΟΥΒΑΣ ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΧΑΡ. ΤΡΙΚΟΥΠΗ 12
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΜΑΡΚΟΥ ΣΤΑΥΡΟΣ
ΕΠΙΠΛΑ-ΚΟΥΦΩΜΑΤΑ-
ΝΤΟΥΛΑΠΙΑ ΚΟΥΖΙΝΑΣ
5ο χιλ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ-
ΑΘΗΝΩΝ
Τηλ.: 26510 94048
Κιν.: 6942539547

ΓΕΝΙΚΟ ΕΜΠΟΡΙΟ

ΕΝΟΙΚΙΑΣΕΙΣ ΚΑΡΕΚΛΩΝ - ΤΡΑΠΕΖΙΩΝ
ΚΑΡΑΒΙΔΑΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ
ΠΟΛΥΣΤΑΦΥΛΛΟ ΤΗΛ.: 2654041654, 41627

ΝΙΚΟΛΑΟΣ ΝΟΥΤΣΗΣ

ΕΛΑΙΟΧΡΩΜΑΤΙΣΜΟΙ
ΠΑΝΤΟΣ ΤΥΠΟΥ
ΚΙΝ.: 6948572945

ΨΗΣΤΑΡΙΑ ΚΟΥΤΡΟΥΜΠΑΣ

ΌΛΑ ΣΤΑ ΚΑΡΒΟΥΝΑ
Ιωαννίνων 48, Ανατολή
τηλ.: 26510 46492

ΧΑΡΤΙΚΑ - ΣΧΟΛΙΚΑ -
ΕΝΤΥΠΑ
ΓΝΩΜΩΝ
MIX. ΖΟΥΡΝΑΣ
Ν. ΖΕΡΒΑ 56Α - τηλ.
265107309 Ιωάννινα

ΕΜΠΟΡΙΑ
ΖΩΟΤΡΟΦΩΝ
- ΣΚΥΛΟΤΡΟΦΩΝ
ΣΤΑΥΡΟΣ ΖΗΚΑΣ
ΜΠΑΦΡΑ ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
Τηλ.: 26510 91630
Κιν. 697746856

ΓΡΑΦΕΙΟ

ΤΕΛΕΤΩΝ
ΚΗΔΕΙΕΣ ΣΤΕΦΑΝΙΑ
ΜΝΗΜΟΣΥΝΑ ΕΚΤΑΦΕΣ
ΝΑΠΟΛΕΩΝ ΛΑΛΑΣ
ΔΕΡΒΙΖΙΑΝΑ -
ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ
ΤΗΛ: 2654031650
6947611312

ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ

ΠΑΠΠΑΣ

ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟΥ 7
ΤΗΛ. - FAX. 26510 41506
κιν.: 6977081181,
ΙΩΑΝΝΙΝΑ

Τσιπουράδικο

ο " Τζίμης"

Τηλ.: 26510-39098

ΕΥΛΟΥΡΓΙΚΕΣ ΕΡΓΑΣΙΕΣ
ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ ΣΚΑΛΕΣ
ΕΝΤΟΙΧΙΣΜΕΝΕΣ
ΚΟΥΖΙΝΕΣ
ΑΘΑΝΑΣΙΟΣ
ΒΑΛΕΚΑΡΔΑΣ
ΤΗΛ: 26510 72982
ΚΙΝ.: 6944261800

ΤΥΡΟΚΟΜΙΚΑ
ΠΡΟΪΟΝΤΑ
ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΡΑΛΗΣ

Εθν. οδός Φιλιππιάδας -
Άρτας
τηλ.: 268341234

Γιατροί

ΠΑΝΑΓΙΩΤΗΣ ΑΠΟΣΤΟΛΟΥ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
Μουλαγιμίδ 5 Τηλ.: 26510 71292 Ιωάννινα

ΙΩΑΝΝΗΣ ΠΕΡ. ΓΙΑΝΝΑΚΗΣ
Οφθαλμίατρος Χειρουργός Laser

ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ ΔΕΡΕΚΑΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ
Πλήρες καρδιολογικό ιατρείο, test κοπώσεως, Holter
πίεσεως, έγχρωμο Dopler, Κ. Φρόντζου 7, Τηλ.: 2651025050 -
75566, Ιωάννινα

ΜΑΙΡΗ ΠΑΠΑΠΑΝΟΥ - ΔΕΡΕΚΑ
ΙΑΤΡΟΣ ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ (ΒΙΟΠΑΘΟΛΟΓΟΣ)
Μουλαγιμίδ 5 Τηλ. Ιατρείου: 2651077022,
τηλ. οικίας: 2651075566, Ιωάννινα

ΧΡΗΣΤΟΣ ΜΠΑΚΑΛΗΣ
ΙΑΤΡΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ ΥΠΕΡΗΧΟΙ
Δωδώνης 24 Τηλ.: 2651047477, Ιωάννινα

ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΣ ΣΙΟΥΤΗΣ
ΜΙΚΡΟΒΙΟΛΟΓΟΣ 28ης Οκτωβρίου 31 Τηλ. 2651032778

ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΜΠΕΤΣΗ
- ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΥ
ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Χαρ. Τρικοτύπη 14, 3ος όροφος
Τηλ.: 74504 - 45570, Κιν. 6977544999

Dr ΚΩΝ. Γ. ΡΩΣΣΗΣ M.D. - M.C.
Υποστράτηγος Υγ/κού ε.α.
Πλαστικός Χειρουργός
Τ. Δ/ντής Πλαστικής Χειρ. Κλινικής 401
Γεν. Στρατ. Νοσοκομείου και NIMTE, Ιατρείο: Κουρνίου 31
Ιωάννινα, Τηλ: 26510 37926, Κιν: 6942 452492

ΠΑΠΑΘΑΝΑΣΙΟΥ Β. ΑΝΑΣΤΑΣΙΟΣ
ΕΙΔΙΚΟΣ ΠΑΘΟΛΟΓΟΣ
Κοραή 4, 2ος όροφος. Τ.Κ. 45444 ΙΩΑΝΝΙΝΑ
Τηλ. Ιατρείου: 26510 77509
Fax. 26510 77106, κινητό: 6973 244060
email: an_papathanasiou@hotmail.com

ΛΙΟΝΤΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ
ΧΕΙΡΟΥΡΓΟΣ ΟΔΟΝΤΙΑΤΡΟΣ
Χαρ. Τρικοτύπη 20 Τηλ.: 26510 31476

ΓΡΗΓΟΡΙΟΣ Α. ΠΑΠΑΪΩΑΝΝΟΥ
ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΠΤΥΧΙΟΥΧΟΣ ΤΕΙ ΘΕΣΣΑΛΟΝΙΚΗΣ
ΟΠΛ. ΠΟΥΤΕΤΗ 11Β ΤΗΛ. 26510 24657 - ΙΩΑΝΝΙΝΑ

ΔΗΜΗΤΡΗΣ Ν. ΣΤΡΑΤΗΣ
ΦΥΣΙΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
Πλατεία Δημοκρατίας (Ρολοί) & Γούναρη 2 Ιωάννινα, 1ος
όροφος, Τηλ.: 26510 64244, κιν. 6947949079

ΜΑΝΤΗΣ ΔΗΜΗΤΡΙΟΣ
Ψυχολόγος
Λέγεται με ραντεβού Αραβαντινού 18, 45444
Ιωάννινα, Τηλ.: 26510 34335, Κιν.: 6937197956

ΣΠΥΡΟΣ Ν. ΝΙΚΑΣ
Ρευματολόγος
- Εκπαιδευθείς στον υπέροχο Μουσκαλεστικού
σποBirmingham U.K. - Επιστημονικός συνεργάτης Πανεπ. -
Ρευματολογικής Κλινικής Russels Hall Hospital U.K. -
Μέλος του G.M.C. (Βρετανικός Ιατρικός Σύλλογος)
Λέγεται: 9:00-13:30, από: 6:00-8:30, Σάββατο με ραντεβού
Χαρ. Τρικοτύπη 14, 45332 Ιωάννινα Τηλ.: 26510 390

Κ Ο Ι Ν Ω Ν Ι Κ Α

ΑΥΤΟΙ ΠΟΥ ΕΦΥΓΑΝ

• **Η Ζήκου Φωτεινή** του Αντωνίου και της Αθηνάς, γεννηθείσα το έτος 1924 στον Πεντόλακκο, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Πεντολάκκου, απεβίωσε στα Ιωάννινα την 3-10-2009.

• **Ο Λύγκας Ιωάννης** του Λάμπρου και της Ελένης, γεννηθείς το έτος 1928 στην Έλαφο, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Ελάφου, απεβίωσε την 19-10-2009 στα Ιωάννινα.

• **Η Σωτηρίου Ιφιγένεια** του Ιωάννη και της Μαρίας, γεννηθείσα το έτος 1907 στην Αχλαδέα, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Σεριζιανών, απεβίωσε την 19-10-2009 στην Πρέβεζα.

• **Η Πύλιου Δημήτρα** του Γεωργίου Τζούκα και της Πολυξένης, που γεννήθηκε στο Παλαιοχώρι Μπότσαρη το έτος 1926, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Παλαιοχωρίου Μπότσαρη, απεβίωσε την 2-11-2009 στην Αθήνα.

• **Ο Τσέλιος Λάμπρος** του Λαζάρου και της Ευγενίας, που γεννήθηκε στην Αχλαδέα το έτος 1935 συνταξιούχος ΙΚΑ και κάτοικος Αχλαδών, απεβίωσε την 7-11-2009 στα Ιωάννινα.

• **Ο Παπαγεωργίου Γεώργιος** του Βασιλείου και της Ασπασίας, γεννηθείς το έτος 1937 στον Πεντόλακκο, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Πεντολάκκου, απεβίωσε την 10-11-2009 στα Ιωάννινα.

• **Η Λύγκα Βασιλική** του Χρήστου και της Αρι-

στέας, που γεννήθηκε το έτος 1913 στην Λίππα Σελών, συνταξιούχος ΟΓΑ και κάτοικος Βάρδας Ελάφου, απεβίωσε στα Ιωάννινα την 20-11-2009.

• **Ο Κεμάλης Ευάγγελος** του Παναγιώτη και της Χρυσής, που γεννήθηκε το έτος 1959 στην Έλαφο, συνταξιούχος ΤΕΒΕ και κάτοικος Ελάφου, απεβίωσε την 25-11-2009.

• **Ο Νούσης Δημήτριος** του Αριστοτέλη, γεννηθείς στα Ιωάννινα, ετών 63, συνταξιούχος και κάτοικος Ολλανδίας, απεβίωσε στην Κρήτη, όπου η θερινή του κατοικία, την 26-9-2009.

• **Ο Γεωργακόπουλος Χρήστος** του Γεωργίου και της Αλεξάνδρας, γεννηθείς στην Αθήνα, ετών 71, συνταξιούχος Γερμανίας, κατοικών στην Κατερίνη, απεβίωσε την 28η Οκτωβρίου 2009 στα Ιωάννινα.

Ο αγαπητός Χρήστος, γεννημένος και μεγαλωμένος στην Αθήνα, ακούρατος βιοπαλαστής, καλός οικογενειάρχης και καλός πατριώτης, δεν ξέχασε την καταγωγή του και τίμησε την γενέτειρά του πατέρα του με την τελευταία επιθυμία της ζωής του. Οι αγαπημένες αδελφές του και τα παιδιά του και πλήθος κόσμου τον αποχαιρέτησαν στο μοναστήρι της Αγίας Παρασκευής Αχλαδέας.

Όλοι θα τον θυμούνται πάντα

* **Η «ΦΤΛΣ» εκφράζει τα θερμά της συλλυπητήρια στους οικείους των ανωτέρω.**

Η ΣΥΝΤΑΓΗ ΜΑΣ

Γαλοπούλα με γέμιση

Συστατικά συνταγής

- Μια γαλοπούλα 3-4 κιλά
- 4-5 φρέσκα κρεμμύδια
- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 1 φλιτζάνι λευκό κρασί
- Άνηθο
- 200 γρ. κουκουνάρι (προαιρετικά)
- 200 γρ. συκωτάκια κοτόπουλου
- Τα συκωτάκια της γαλοπούλας
- 6-8 κάστανα βρασμένα και καθαρισμένα
- Αλάτι • Πιπέρι

Οδηγίες συνταγής

Για τη γέμιση: Ψιλοκόβουμε τα συκωτάκια της γαλοπούλας, τα συκωτάκια του κοτόπουλου και τα σοτάρουμε σε 4 κουταλιές της σούπας ελαιόλαδο

Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια, αλάτι, πιπέρι. Προσθέτουμε το ρύζι, τον άνηθο, το κουκουνάρι και τα κάστανα. Σβήνουμε με ένα φλιτζάνι λευκό κρασί. Μαγειρεύουμε για 5 λεπτά και βγάζουμε από το μάτι.

Για τη γαλοπούλα:

Πλένουμε τη γαλοπούλα, την αλατοπιπρώνουμε, την αλείφουμε με 4 κουταλιές ελαιόλαδο, λεμόνι και μουστάρδα και εν συνεχεία προσθέτουμε με ένα κουτάλι στην κοιλιά της την γέμιση.

Τη ράβουμε και την ψήνουμε σε μέτριο φούρνο, σε βαθύ ταψί με λάδι λεμόνι και 2 ποτήρια νερό. Την σκεπάζουμε με αλουμινοχαρτό και την ψήνουμε σε προθερμασμένο

φούρνο στους 170° C τόση όσο είναι και τα κιλά της. (2 ½ κιλά - 2 ½ ώρες). Αν θέλουμε προσθέτουμε και πατάτες και 2 ποτήρια νερό 1 ώρα και 45 λεπτά πριν ολοκληρωθεί το ψήσιμο.

• **Διάρκεια:** Ανάλογα με το βάρος της Γαλοπούλας

Πρόταση για ποτό

Το λευκό κρασί είναι συνήθως αυτό που προτείνεται ως συνοδευτικό της γαλοπούλας, ωστόσο η πρότασή μας είναι το κόκκινο κρασί



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ Α.Ε.

Σύμβουλοι Ανάπτυξης & Επενδύσεων

- Συμβουλευτικές Υπηρεσίες Ανάπτυξης & Επενδύσεων
- Διακρατικές πρωτοβουλίες - Βαλκάνια - Περιφερειακή ανάπτυξη - Ο.Τ.Α.
- Σύμβουλοι Διαχείρισης Συντονισμού & Αξιολόγησης
- Συστήματα Διασφάλισης Ποιότητας
- Καινοτόμες Επενδύσεις - Κοινωνία της Πληροφορίας - Αγροτικά - Τουριστικά
- Αναδιοργάνωση και ανάπτυξη επιχειρήσεων
- Ένταξη επενδύσεων σε αναπτυξιακού νόμους και προγράμματα της Ε.Ε.
- Ενεργειακά - Περιβάλλον
- Μελέτες - Έρευνες αγοράς - Marketing Plan
- Επιχειρησιακά σχέδια - Business Plan
- Ανάπτυξη ανθρωπίνων πόρων
- Φράγκων & Ορφανίδου 2, 546 26 Θεσσαλονίκη
- τηλ. +30 2310501500, fax: +302310 532514 url: www.dimiourgiki.gr,
- e-mail: info@dimiourgiki.gr

Systems & Services Information Technology Συστήματα & Υπηρεσίες Τεχνολογίας Πληροφορικής

Επενδύσεις και Προμήθεια εξοπλισμού για αναβάθμιση συστημάτων πληροφορικής
Πρωτότυπα Σύγχρονων λύσεων ERP Εφαρμογές και Εκπαίδευση SAP - Bal
Φράγκων & Ορφανίδου 2, 546 26 Θεσσαλονίκη τηλ. 2310 501501, fax. 2310 532514



Επαγγελματική Κατάρτιση & Ανάπτυξη Ανθρώπινου Δυναμικού

Πιστοποιημένο ΚΕΚ Εθνικής Εμβέλειας

Τηλεκατάρτιση: www.teledu.gr - Δίκτυο ΕΡΓΑΣΙΑ: www.ergasianet.gr Γραφείο
πρωτότυπων της απασχόλησης

- Εξειδίκευση σε Επαγγέλματα Πληροφορικής

- Ολοκληρωμένα Επιμορφωτικά Σεμινάρια Οικονομίας και Διοίκησης Τουρισμού, Τεχνικά, Μεταφορών, Παροχής Υπηρεσιών, Ποιτισμού κ.ά.

- Επιδιδοτούμενα Προγράμματα Ε.Ε.

Ενδοεπιχειρηματικά - Επιδότησεις ΟΑΕΔ

- Διακρατική Εκπαίδευση

- Απολογισμός & Πιστοποίηση Δεξιοτήτων

- Πρωτοβουλίες της Ευρωπαϊκής Ένωσης

Πλ. Δημοκρατίας 5 - 9τ.κ. 54630, Θεσσαλονίκη

Τηλ.: 2310 501 490 & 778877, τηλ: 2310539799

url: www.learnjob.gr, e-mail: info@learnjob.gr

ΣΤΗΛΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗΤΩΝ

Από τους παρακάτω συνδρομητές μας λάβαμε την συνδρομή τους και τους ευχαριστούμε πολύ.

Ρινόπουλος Δήμος	Ανατολή	20
Τσέλιος Δημήτριος	Αθήνα	20
Γεωργούλας Βασίλειος	Πηγές Αρτης	10
Αφοί Τζώρτζη	Θεσ/νική	30
Τόσκας Οδυσσέας	Θεσ/νική	30
Γιαννούσης Ελευθέριος	Αθήνα	20
Παντούλας Παύλος	Σαλαμίνα	50
Καράς Νίκος	Σιστρούνη	10
Καράς Βάγιας	Αθήνα	10
Κοτζαμάνη Πόπη	Ιωάννινα	20
Γρέβιας Παναγιώτης	Πηγές Αρτης	10
Βαλεκάρδας Αλέξιος	Πέραμα Αττικής	15
Τσάλος Λάζαρος	Ιωάννινα	20
Ζήκος Κων/νος	Αθήνα	15
Τζίμας Χρήστος	Αθήνα	20
Τσώλης Ίανθος	Ελβετία	50
Κίτσος Λεωνίδα	Ανατολή	20
Μάρκου Σπυρίδων	Αθήνα	20
Κίτσης Γεώργιος	Θεσ/νική	150
Σκουλήκας Δημήτριος	Γερμανία	50
Κίτσης Γεώργιος	Θεσ/νική	10
Σκουλήκας Αλέξανδρος	Ιωάννινα	10
Καραμπερόπουλος Δημήτριος	Ιωάννινα	20
Παππας Γεώργιος	Αχλαδέα	20
Παπαθανασίου Γεώργιος	Ιωάννινα	50
Παπαθανασίου Αναστάσιος	Ιωάννινα	30
Ανώνυμος		30
Βαλεκάρδας Θεμιστοκλής	Αθήνα	15
Μπιστιόλας Ηρακλής	Ιωάννινα	10
Μπιστιόλα Εμύλ	Αθήνα	10
Βλάχος Μιχάλης	Αθήνα	20
Κορδάς Ιωάννης	Ιωάννινα	20
Κόλιας Κώστας	Ιωάννινα	20
Σκουλήκα Ιφιγένεια	Ιωάννινα	10
Βάβας Ευθύμιος	Δερβίζιανα	5
Τσίρου Χρυσαιγή	Ιωάννινα	20
Σκουλήκα Αθηνά	Ιωάννινα	10
Κόλια Ελένη	Ιωάννινα	20
Ράδης Ευάγγελος	Ιωάννινα	15
Κωνσταντίνου Θανάσης	Δερβίζιανα	20
Κωνσταντίνου Ελσα	Ιωάννινα	50
Μπέτσης Ευθύμιος	Ιωάννινα	20
Λάλας Ναπολέων	Δερβίζιανα	20
Μάντης Θεόδωρος	Ιωάννινα	30
Κωνσταντίνου Δημήτριος	Αχλαδέα	10
Γκούλα Τατιάνα	Ιωάννινα	10
Τσίρου Ειρήνη	Ηγουμενίτσα	50
Κόλλιας Κων/νος	Ιωάννινα	10
Κίτσης Σπυρίδων	Αθήνα	50
Ασωνίτης Πολυδεύκης	Ιωάννινα	10
Τσάλος Σωκράτης	Ιωάννινα	20
Αγγέλης Βαγγέλης	Ιωάννινα	20
Μπέτσης Κων/νος	Κ.Λίππα	20
Δρόσος Νίκος	Ιωάννινα	15
Ανώνυμος		20
Γεωργακόπουλος Σπύρος	Πρέβεζα	30
Μάρκου Χρήστος	Ιωάννινα	20
Μάρκου Γεώργιος	Ιωάννινα	20
Μάντης Τηλέμαχος	Ιωάννινα	10
Γεωργακόπουλος Λίτσα	Αθήνα	20
Τσέλιος Χριστόφορος	Αχλαδέα	30
Τσέλιος Λάμπρος	Αχλαδέα	20
Κιτσόπουλος Μηνάς	Αθήνα	50
Κουτλής Λάμπρος	Αθήνα	50
Μάρκου Κων/νος	Γερμανία	20
Πανάτσης Κων/νος	Ιωάννινα	20
Πανάτση- Πιτένη Λουκία	Ιωάννινα	20
Ζώης Γεώργιος	Ιωάννινα	30
Γκουβά - Σπανουδάκη Ελένη	Αθήνα	20
Δάλλας Πάντος	Πλατάνια	20
Δάλλας Αριστείδης	Αθήνα	20
Κάλλος Γεώργιος	Αθήνα	20
Τσόγκας Οδυσσέας	Θεσ/νική	20

ΕΠΙΠΛΑ ΠΑΠΠΑΣ

1ο Κατάστημα
12ον ΧΑΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ - ΑΘΗΝΩΝ
ΤΗΛ. (26510) 93 713, 93 696
FAX (26510) 93.696

2ο Κατάστημα
5ο ΧΑΜ. Ε.Ο. ΙΩΑΝΝΙΝΩΝ -
ΚΟΝΙΤΣΗΣ
ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗΣ ΤΗΛ. (26510) 63630
FAX (26510) 63.630

ΕΣΕΙΣ ΠΛΗΡΩΣΑΤΕ ΤΗ ΣΥΝΔΡΟΜΗ ΣΑΣ:::

Μη ξεχνάτε, αγαπητοί πατριώτες, συνδρομητές
και διαφημιζόμενοι ότι στηρίζετε,
αποκλειστικά και μόνο, στην αγάπη και την ενίσχυσή σας

ΤΟ ΓΡΑΦΕΙΟ ΤΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΕΙΝΑΙ ΑΝΟΙΧΤΟ ΚΑΘΕ ΗΜΕΡΑ ΑΠΟ ΩΡΑ 8.00 Μ.Μ.