

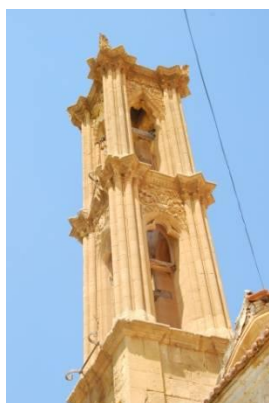


Η φωνή της Κατωκοπιάς

**Περιοδική έκδοση του
Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς**

**Τεύχος 4^ο
Μάιος 2016**

Κρατάμε ακόμα, μπορούμε,



να μην υποκύψουμε στο άδικο!

Συντονιστής:

Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης, Κοινοτάρχης Κατωκοπιάς

Συντακτική Επιτροπή:

Θάνος Στ. Αθανασίου

Αγάθη Πρωτοπαπά-Βασιλείου

Φώτος Γιάννακας

Στέφος Α. Ζαχαρίου

Μαρία Λ. Κυπριανού

Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης

Κυριάκος Μ. Μιχαηλίδης

Γεωργία Χρ. Παπασωζομένου

Κώστας Ν. Πρωτοπαπάς

Φοίβος Κ. Πρωτοπαπάς

Μαρία Χατζηκωστή -Τοπούζη

Μιχάλης Χατζηδημητρίου

Ανδρέας Χ. Χριστοδούλου

Γλωσσική Επιμέλεια:

Θάνος Στ. Αθανασίου

Αγάθη Πρωτοπαπά-Βασιλείου

Κώστας Ν. Πρωτοπαπάς

Φοίβος Κ. Πρωτοπαπάς

Μαρία Χατζηκωστή –Τοπούζη

Ανδρέας Χ. Χριστοδούλου

Ηλεκτρονική Επεξεργασία:

Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης

Στέφος Α. Ζαχαρίου.

Copyright ©: Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς

Περιεχόμενα

Α/Α	ΘΕΜΑ	σελίδες
1.	ΚΥΡΙΟ ΑΡΘΡΟ: «Η ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς» του Γιώργου Μιχαηλίδη.....	4
2.	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ ΣΥΝΟΛΩΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ.....	6
3.	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΗ ΤΗΣ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ.....	15
4.	ΑΠΟΔΗΜΟΙ ΚΑΤΩΚΟΠΙΤΕΣ.....	15
5.	ΝΕΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ.....	17
6.	ΝΕΑ «ΔΟΞΑΣ» ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ: Ποδόσφαιρο.....	21
7.	ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ: «Νερό της Κατωκοπιάς» του Νικόλα Πρωτοπαπά.....	22
8.	ΠΑΛΙΑ ΣΠΙΤΙΑ.....	25
9.	ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΗ ΧΕΙΡΟΤΕΧΝΙΑ.....	27
10.	ΠΑΛΙΕΣ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ.....	29
11.	ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ.....	30
12.	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΜΕΡΗ ΑΔΕΛΦΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ: Δήμος Καντάνου-Σελίνου.....	32
13.	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ.....	37
14.	ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΚΑΤΩΚΟΠΙΤΩΝ.....	38
15.	ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ.....	40
16.	ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ.....	42
17.	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ: «Εργασία στο γραφείο και μυοσκελετικές παθήσεις στο γραφειακό περιβάλλον» του Κύπρου Ν. Κυπριανού».....	42
	ΛΥΣΗ ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟΥ.....	48

1.Κύριο άρθρο: Η ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς

του Γιώργου Κ. Μιχαηλίδη, Κοινοτάρχη Κατωκοπιάς

Αγαπητοί συγχωριανοί,

Ο οικισμός της Κατωκοπιάς και η πλειονότητα της γης της Κατωκοπιάς, τα δύο τρίτα, κατέχονται από τα τουρκικά στρατεύματα κατοχής από το 1974. Μέρος της γης της Κατωκοπιάς, το ένα τρίτο, βρίσκεται στη «νεκρή ζώνη» και καλλιεργείται από τους εκτοπισθέντες από τις εστίες τους Κατωκοπίτες. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τη γη αυτή την κράτησαν ελεύθερη με κίνδυνο της ζωής τους και πολλές θυσίες. Κατά την περίοδο 1974-1976 οι τούρκοι εισβολείς συνέλαβαν, κακοποίησαν και φυλάκισαν είκοσι δύο γεωργούς οι οποίοι εργάζονταν στην περιοχή αυτή. (Σημείωση: το Κοινοτικό Συμβούλιο τους τίμησε σε ειδική Εκδήλωση το 2007). Πολλοί άνθρωποι της Κατωκοπιάς προσπαθούν να διατηρήσουν τη γη τους ελεύθερη και ζωντανή και σήμερα με πολλούς κόπους και θυσίες. Γι' αυτό χρειάζονται τη συμπαράσταση της πολιτείας.

Τα προβλήματα στην ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς είναι πολλά. Μερικά από αυτά είναι:

- Χρήση γης από Τούρκους μετά την αποναρκοθέτηση
- Διακοπή/αναβολή β' φάσης Αναδασμού λόγω οικονομικής κρίσης
- Τα αρδευτικά αυλάκια χρειάζονται επιδιόρθωση και καθαρισμό
- Καθαρισμός του Ναού
- Μη ικανοποιητική διάθεση των εσπεριδοειδών
- Επιδιόρθωση δρόμων
- Δέντρα που εμποδίζουν την ομαλή μετάβαση στους δρόμους
- Απόρριψη σκουπιδιών
- Κλοπές
- Λαθροθηρία και ζημιές από λαθροθήρες
- Άναμμα φωτιών
- Η «ελεύθερη γη» της Κατωκοπιάς δεν θεωρείται «μειονεκτική» περιοχή
- Το κόστος του ηλεκτρικού ρεύματος
- Επικίνδυνοι λάκκοι

Το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς ασχολείται συνεχώς με τα ζητήματα αυτά παρά τα ελάχιστα μέσα που έχει στη διάθεσή του. Όχι μόνο δεν φορολογεί τους γεωργούς και ιδιοκτήτες γης στην Κατωκοπιά, αλλά τους βοηθά με διάφορους τρόπους.

Το παρόν άρθρο δεν θα αναφερθεί στις επίπονες προσπάθειες του Κοινοτικού Συμβουλίου (λόγω χώρου) αλλά απευθύνεται σε όλο τον κόσμο της Κατωκοπιάς για να ενδιαφερθούμε όλοι ακόμη περισσότερο για τη γη μας.

Στόχος είναι να κρατήσουμε την ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς (μέχρι την επιστροφή στο χωριό μας) ελεύθερη και ζωντανή!

Η ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς βρίσκεται σε κίνδυνο! Οι παραδοσιακοί γεωργοί της Κατωκοπιάς έχουν ημερομηνία λήξης. Τι θα απογίνει η γη μας όταν συμβεί αυτό; Πιθανότατα η γη μας θα μετατραπεί σε σκουπιδότοπο και σε ελεύθερο πεδίο για τους λαθροκυνηγούς και τους κλέφτες. Πολύ πιθανόν και οι Τούρκοι να προωθηθούν προς την ελεύθερη γη. Ήδη αυτά συμβαίνουν σε αρκετά μεγάλο βαθμό και τώρα.

Δεν πρέπει να εγκαταλείψουμε τη γη μας. Με διάφορους τρόπους πρέπει να είμαστε κοντά της για όσο περισσότερο χρόνο μπορούμε. Μερικοί πιθανοί τρόποι είναι οι ακόλουθοι:

1. Η ενασχόληση με τη γεωργία ως κύριο ή δεύτερο επάγγελμα με καλλιέργειες οι οποίες να αποφέρουν ικανοποιητικό εισόδημα είτε γιατί το κόστος παραγωγής τους είναι μικρότερο (π.χ. χρειάζονται λιγότερο νερό) ή γιατί η παραγωγή μπορεί να διατεθεί ευκολότερα και με καλύτερες τιμές.
2. Η ενασχόληση με τη γεωργία με μικρές φυτείες ως μια ευχάριστη απασχόληση κατά τον ελεύθερο χρόνο, η οποία θα αποφέρει και παραγωγή φρέσκων και ποιοτικών φρούτων και λαχανικών για οικογενειακή χρήση.
3. Η κατανάλωση από μας γεωργικών προϊόντων (φρέσκων, υγιεινών, γευστικών) από τη γη μας.
4. Η ανέγερση υποστατικών.
5. Η χρήση της γης μας για περπάτημα, τρέξιμο, φωτογράφιση και άλλες δραστηριότητες στη φύση.
6. Η χρήση του Πάρκου για εκδηλώσεις, προσκύνημα, παιγνίδι ή επίσκεψη για ξεχόρτισμα και κλάδεμα.
7. Η εκπόνηση μελετών για την ιστορία, το νερό, τα λαούμια, τη φύση της γης μας, κ.ά.
8. Να βρούμε τρόπους για να δεθούν οι νέοι μας με τη γη μας.

Ελπίζουμε και η υπογραφή Πρωτοκόλλου Συνεργασίας με το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (δες σελίδα 7) να βοηθήσει και προς αυτή την κατεύθυνση.

2. Δραστηριότητες οργανωμένων συνόλων

Σ' αυτή την ενότητα θα γίνεται:

- (α) σύντομη περιγραφή του περιεχομένου των εκδηλώσεων και των δραστηριοτήτων, τις οποίες έχουν οργανώσει τα οργανωμένα σύνολα της Κατωκοπιάς τους προηγούμενους 4 μήνες, αφού η εφημερίδα θα εκδίδεται ανά τετράμηνο, και
- (β) εξαγγελία μελλοντικών εκδηλώσεων και δραστηριοτήτων των οργανωμένων συνόλων της Κατωκοπιάς για τους επόμενους 4 μήνες.

Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς

1. Στις 16-1-2016 εκδόθηκε το 3^ο Τεύχος του ηλεκτρονικού **Περιοδικού** του Κ.Σ. «Η Φωνή της Κατωκοπιάς».
2. Το Κοινοτικό Συμβούλιο (Κ.Σ.) απέκτησε **«facebook»** (κοινωνική δικτύωση) στο διαδίκτυο για να προβάλλει τις δραστηριότητές του.
3. Στις 3-2-2016 ο Κοινοτάρχης συμμετείχε μαζί με τον Ανδρέα Χ. Χριστοδούλου στη **ραδιοφωνική** εκπομπή του ΡΙΚ «Δεν ξεχνώ-φωνή πατρίδας» σε αφιέρωμα για την Κατωκοπιά.
4. Το «Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς» συμμετείχε στη διοργάνωση της Εκδήλωσης με την ευκαιρία της **Γιορτής των Γραμμάτων** στις 7-2-2016. Λεπτομέρειες μπορεί να δει ο αναγνώστης σε άλλη στήλη.
5. Στις 10-2-2016 έγινε αφιέρωμα, με συνεντεύξεις και εικόνες, για την Κατωκοπιά στην **τηλεόραση** του ΡΙΚ στο πρόγραμμα «Κάτω από τον ίδιο ουρανό». Συμμετείχαν ο Κοινοτάρχης Γιώργος Μιχαηλίδης, ο τέως Κοινοτάρχης Ανδρέας Φραγκουλλίδης, ο Πέτρος Βασιλειάδης, ο Ανδρέας Χριστοδούλου και ο Χρίστος Βασιλειάδης.
6. Στις 20-2-2016 διοργανώθηκε **Συνεστίαση** Κατωκοπιτών (άλλων Επαρχιών πλην της Λευκωσίας) στη Λεμεσό. Η συνεστίαση πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς.
7. Στις 4-3-2016 εκφωνήθηκε ομιλία της Στάλως Κωνσταντίνου (Αναπληρώτρια Επαρχιακή Γεωργική Λειτουργός Λευκωσίας-Κερύνειας στο Τμήμα Γεωργίας) με θέμα «Εναλλακτικές καλλιέργειες για την περιοχή της Κατωκοπιάς» στο πλαίσιο του **«Κοινοτικού Πανεπιστημίου Κατωκοπιάς»**. Ήταν η τέταρτη διάλεξη της σειράς. Κατά την Εκδήλωση τιμήθηκαν από το Κοινοτικό Συμβούλιο οι αγρότες της Κατωκοπιάς.



**Η Στάλω Κωνσταντίνου (1^η αριστερά)
κατά την απόδοση τιμών στους γεωργούς Κατωκοπιάς
(Από Αρχείο Κυριάκου Μ. Μιχαηλίδη)**

8. Η «Επιτροπή συλλογής και αξιοποίησης **φωτογραφιών** Κατωκοπιάς», η οποία δημιουργήθηκε με πρωτοβουλία του Κ.Σ. Κατωκοπιάς, οργάνωσε φωτογράφιση της ελεύθερης γης Κατωκοπιάς στις 19-3-2016. Στόχος της επίσκεψης ήταν η περιδιάβαση και η γνωριμία με την περιοχή και η φωτογράφιση χώρων με ενδιαφέρον, π.χ. ιστορικό, γεωργικό, οικολογικό.

9. Το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς και το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο Κύπρου (ΤΕ.ΠΑ.Κ.) έχουν συνάψει **Πρωτόκολλο Συνεργασίας** το οποίο καλύπτει διάφορους τομείς όπως επιστημονικούς, ερευνητικούς, πολιτιστικούς, κοινωνικούς, κ.λπ. Το Πρωτόκολλο υπέγραψαν στο ΤΕ.ΠΑ.Κ. στις 11 Απριλίου 2016 ο Πρύτανης του Πανεπιστημίου Καθηγητής Ανδρέας Αναγιωτός και ο Κοινοτάρχης Κατωκοπιάς Δρ Γιώργος Μιχαηλίδης.

Η θεματολογία της πολύ σημαντικής συνεργασίας με το ΤΕΠΑΚ θα κινηθεί σε δύο άξονες: (α') Προγράμματα για καλύτερη αξιοποίηση της ελεύθερης γης της Κατωκοπιάς, και (β') Πρόγραμμα προσομοίωσης της επιστροφής στην Κατωκοπιά. Σύντομα θα ακολουθήσει πιο λεπτομερής ενημέρωση για συγκεκριμένες ιδέες και προτάσεις καθώς και πρόσκληση για συμμετοχή όσων ενδιαφέρονται στην από κοινού διαμόρφωση διαφόρων

Προγραμμάτων και δράσεων της Κοινότητας Κατωκοπιάς και του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου.



Υπογραφή Πρωτοκόλλου με ΤΕ.ΠΑ.Κ., 11-4-2016
με Γ. Μιχαηλίδη, Α. Αναγιωτό, Σ. Βοσκαρίδη
(Από Αρχείο Γιώργου Κ. Μιχαηλίδη)

10. Το Κοινοτικό Συμβούλιο οργανώνει **επίσκεψη** στη **Δημητσάνα** (Πελοπόννησος, Ελλάδα) η οποία είναι αδελφοποιημένη με την Κατωκοπιά. Η επίσκεψη θα έχει επίκεντρο τον εορτασμό στις 7 Ιουλίου της πολιούχου της Δημητσάνας Αγίας Κυριακής.

11. Στις 9-9-2016 θα πραγματοποιηθεί **Μουσική συναυλία** (κυρίως σε στίχους του συγχωριανού μας Λουκά Σκυλλουριώτη). Στην οργάνωση συμμετέχουν όλα τα οργανωμένα σύνολα της Κατωκοπιάς. Τα έσοδα θα διατεθούν στον Ιερό Ναό Παναγίας Χρυσελευσας Κατωκοπιάς.

«Δόξα» Κατωκοπιάς

1. Το σωματείο οργάνωσε **Χοροεσπερίδα** στις 23 Ιανουαρίου 2016 στο κέντρο «Ναβαρίνο» στη Λευκωσία.

2. Προγραμματίζεται εντός Ιουνίου η σύγκληση της Τακτικής **Γενικής Συνέλευσης** του Σωματείου κατά την οποία θα γίνει

απολογισμός της προηγούμενης χρονιάς. Το Συμβούλιο θα ενημερώσει μέσω του τύπου για την ακριβή ημερομηνία της Γενικής Συνέλευσης.

«Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς»

1. Η «Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς», σε συνεργασία με το «Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς» και το «Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Κατωκοπιάς», διοργάνωσαν στις 7-2-2016 στο Πολιτιστικό Κέντρο Αστρομερίτη, Εκδήλωση με την ευκαιρία της **Γιορτής των Γραμμάτων**. Το πρόγραμμα περιλάμβανε:

-Χαιρετισμούς από τον Πρόεδρο της «Εταιρείας» Γιώργο Φιλίππου, τον Κοινοτάρχη Γιώργο Μιχαηλίδη και τη Γραμματέα του «Κοινοτικού Συμβουλίου Νεολαίας Κατωκοπιάς» Μαρία Λ. Κυπριανού.

-Αφιέρωμα στους Τρεις Ιεράρχες (από την «Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς»): «Απολυτίκιο των Τριών Ιεραρχών» και «Ύμνος στους Τρεις Ιεράρχες»

- Αφιέρωμα στον Παλαιό Ναό Παναγίας Χρυσελεούσας Κατωκοπιάς: «Η κατάσταση του Ναού» από τον Ανδρέα Χ. Χριστοδούλου

-Κυπριακοί Χοροί: «Αντρικοί αντικριστοί- Καρτζηλαμάες». Χόρεψαν οι αριστούχοι μαθητές Χαράλαμπος Κυπριανού και Νικόλας Λοΐζου.

-«Περιγραφή του Χάρτη της Κατωκοπιάς» από τον συντονιστή έκδοσης του έργου Ανδρέα Χ. Χριστοδούλου

-Το ποίημα της Εύας Γ. Κόνιζου «Το πικρό μου παράπονο» απέδωσε η κόρη της Δέσπω.

-Τραγούδια «Αγύριστο κεφάλι» και «Μοναξιά μου όλα». Στην κιθάρα και το τραγούδι ο αριστούχος μαθητής Σταύρος Βασιλειάδης.

-Πεζογράφημα: «Από τις κακοτοπιές σε μια περήφανη Κατωκοπιά» από την αριστούχο μαθήτριά Εριέττα Γ. Σκυλλουριώτη.

-Βράβευση αριστούχων μαθητών οι οποίοι κατάγονται από την Κατωκοπιά (σχολικού έτους 2014-2015): περιλάμβανε προσφώνηση προς τους αριστούχους μαθητές από τον Δρα Σώτο Βοσκαρίδη, Καθηγητή του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου και αντιφώνηση από την Παναγιώτα Παναγίδου, εκπρόσωπο των αριστούχων αποφοίτων Κατωκοπιτών.

-Βράβευση διακριθέντος νέου: Ο Απόστολος Σταύρου ο οποίος κατέκτησε το χάλκινο μετάλλιο στους Πανευρωπαϊκούς Αγώνες Καράτε του 2015.



Βράβευση άριστων μαθητών Κατωκοπιάς έτους 2014-2015
(Από Αρχείο Κυριάκου Μ. Μιχαηλίδη)

-Τραγούδια από την «Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς»:

Απόδοση τιμής στη Σκεύω Οικονομίδου-Κύρου.

Τραγούδι: «Ο δασονόμος» (κυπριακό παραδοσιακό)

Διεύθυνση: Σκεύω Οικονομίδου-Κύρου

Μέλη Χορωδίας: Λουκία Καστελλανή-Μιχαηλίδου, Μαρία Βασιλειάδου-Σχίζα, Μαρία Χατζηχαραλάμπους-Αντωνιάδου, Μύρω Κυπριανού-Νικολάου, Σκεύη Κασουλίδου-Πέγκερου, Χριστίνα Παπαβασιλείου-Φραντζή (Α' φωνή), Άντρη Α. Πρωτοπαπά, Κούλλα Αχιλλέως, Λένια Χατζηχαραλάμπους-Πελεκάνου, Μαρίτσα Γιατρού-Κάρενου (Β' φωνή).

-Δεξίωση

Γενική Παρουσίαση του προγράμματος: Χρυσάνθη Ανδρέου

2. Η «Εταιρεία» εξέδωσε τον Φεβρουάριο του 2016 τον **Χάρτη** της Κατωκοπιάς και το βιβλιάριο «Κατάλογος οικιών της Κατωκοπιάς και των ιδιοκτητών τους το 1974». Περισσότερες πληροφορίες υπάρχουν στην ενότητα 5.

3. Η «Εταιρεία» οργάνωσε **εκδρομή** στην περιοχή της Πόλης της Χρυσοχούς το διήμερο 16-17 Απριλίου 2016. Το Πρόγραμμα περιλάμβανε επισκέψεις στο χωριό Σίμου (εκκλησία, παραδοσιακό Νερόμυλο, αιωνόβιο δέντρο, παραδοσιακή βιοτεχνία γαλακτοκομικών προϊόντων), το Λατσί, τα Λουτρά της Αφροδίτης,

περπάτημα σε μονοπάτι της φύσης στον Ακάμα, την Πόλη της Χρυσοχούς και τη Μηλιού.

Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς

1.Απογευματινό Τσάι (κείμενο της Αγάθης Πρωτοπαπά Βασιλείου, Αντιπροέδρου Ομίλου):

Ο Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς πραγματοποίησε στις 10 Απριλίου 2016, το καθιερωμένο του πια Απογευματινό Τσάι, στο ξενοδοχείο HILTON PARK, στη Λευκωσία.

Η εκδήλωση σημείωσε πολύ μεγάλη επιτυχία και κατάφερε, όπως πάντα, να φέρει πιο κοντά αγαπημένα πρόσωπα, γνωστούς, συγγενείς και φίλους του αγαπημένου μας χωριού, που η προσφυγιά μας χώρισε και μας σκόρπισε μακριά.

Το Πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλάμβανε χαιρετισμό από την πρόεδρο του Πολιτιστικού Ομίλου Λένια Χατζηχαλαράμπους Πελεκάνου που παρουσίασε το πολύπλευρο έργο του Ομίλου και από τον Χρίστο Πατσαλίδη, Γενικό Διευθυντή του Υπουργείου Οικονομικών και πρόεδρο του Διοικητικού Συμβουλίου της Αρχής Τηλεπικοινωνιών Κύπρου, ο οποίος έθεσε υπό την αιγίδα του την εκδήλωση. Στον χαιρετισμό του ο κ. Πατσαλίδης τόνισε τη μεγάλη σημασία που έχουν τέτοιου είδους εκδηλώσεις που συντηρούν τη μνήμη της κατεχόμενης πατρίδας και ενδυναμώνουν τον πόθο για επιστροφή, εξαίροντας τη συμβολή του Πολιτιστικού Ομίλου «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς για το έργο που επιτελεί προς τον σκοπό αυτό, αλλά και την έντονη δράση που αναπτύσσει στον κοινωνικό και πολιτιστικό τομέα.

Ιδιαίτερη συγκίνηση προκάλεσε στους παρευρισκόμενους ,στη συνέχεια του Προγράμματος, το «Αφιέρωμα στην πρώτη Θεία Λειτουργία» που πραγματοποιήθηκε στο κατεχόμενο χωριό μας, μετά από 41 χρόνια, τη μέρα της Σύναξης της Θεοτόκου.

Στο κείμενό της, «Το Ιερό Προσκύνημα», η Αγάθη Πρωτοπαπά Βασιλείου κατέθεσε τα ανάμεικτα συναισθήματα που κυριάρχησαν την ψυχή όλων των συγχωριανών αλλά και όλων όσων παρευρέθηκαν στην πρώτη εκείνη Θεία Λειτουργία, τη σημασία που είχαν για την επίτευξη του στόχου αυτού οι άοκνες και θαρραλέες προσπάθειες του Πανιερώτατου Μητροπολίτη Μόρφου κ. Νεόφυτου, καθώς επίσης τη συμβολή των συνεργατών του στην προσπάθεια οργάνωσης και τέλεσης της πρώτης Θείας Λειτουργίας και ιδιαίτερα τη συμβολή του ιερολογιώτατου Διάκονου Κυπριανού που εργάστηκε με μεθοδικότητα, υπομονή και επιμονή για την επίτευξη



Λένια Χατζηχαραλάμπους-Πελεκάνου



Μαρία Γιάννακα, Λένια Πελεκάνου, Αντιγόνη Παπαδοπούλου



Χορός



**Κυπριανός Λούης,
Ανδρέας Φιλίππου,
Φώτος Γιάννακας**



**Μαρία Οδυσσέως-Αντώρκα,
Δώρος Θεοδώρου,
Λένια Χατζηχαλαράμπους-
Πελεκάνου**

του σκοπού αυτού. Στο κείμενο τονίστηκε ακόμη η συμβολή του Πολιτιστικού Ομίλου «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς που γιόρταζε κάθε χρόνο τη Γιορτή της Σύναξης της Θεοτόκου, αλλά και φέτος συνέβαλε πολύ στην πραγματοποίηση του Ιερού Προσκυνήματος. Αναφέρθηκαν ακόμη οι έντονες οι σκέψεις που κυριάρχησαν αλλά και οι μνήμες που ζωντάνεψαν στο μυαλό εκατοντάδων συγχωριανών μας τη μέρα εκείνη, ζώντας ξανά, μετά από τόσα χρόνια προσφυγιάς, την πρώτη Θεία Λειτουργία και λίγες έστω ώρες, στο κατεχόμενο χωριό μας. Αξίζει να σημειωθεί ότι το κείμενο συνόδευε βιντεοπροβολή που ετοίμασε η Θέτις Φραγκουλίδου, και παρουσίαζε, μέσα από φωτογραφίες και βίντεο, τη Θεία Λειτουργία αλλά και αγαπημένα μέρη του χωριού μας. Το κείμενο τέλειωνε με την ευχή «η Παναγία να βάλει το χέρι της και να κάνει το θαύμα της, σύντομα να λειτουργηθούμε τη μέρα της Σύναξής Της, σε μια ελεύθερη Κύπρο, σε μια ελεύθερη Κατωκοπιά».

Η ίδια ευχή, εκφράστηκε και στο ποίημα που ακολούθησε, με τίτλο «Θαύμα Επιστροφής» της Εύας Γ. Κόνιζου, από την ποιητική συλλογή «Διά Χειρός» και που πολύ όμορφα απέδωσε η Δέσπω Κόνιζου Λοϊζιά, κόρη της ποιήτριας και πρόεδρος της Ένωσης Θεατρικών Συγγραφέων.

Ξεχωριστό επίσης μέρος του όλου Προγράμματος της εκδήλωσης ήταν οι τιμητικές διακρίσεις που απονεμήθηκαν από τον Πολιτιστικό Όμιλο, ως ένδειξη εκτίμησης, σε πολιτικές προσωπικότητες του Διαμερίσματος Μόρφου, που στήριξαν διαχρονικά, με ανιδιοτελείς ενέργειές τους, την προσπάθεια του Σωματείου και του χωριού μας να κρατηθούν όρθια στα δύσκολα χρόνια της προσφυγιάς, διατηρώντας, με τον τρόπο αυτό, άσβεστη τη φλόγα της Επιστροφής.

Το έργο και την προσφορά των τιμωμένων εξήρε, μέσα από ένα εμπυχωμένο λόγο και χαιρετισμό, ο επίτιμος πρόεδρος του Πολιτιστικού Ομίλου «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς Φώτος Γιάννακας, προκαλώντας τους, συναισθήματα συγκίνησης αλλά και ιδιαίτερης ικανοποίησης, όπως εκφράστηκαν οι τιμώμενοι – ο καθένας ξεχωριστά – ευχαριστώντας για την τιμή που τους έγινε. Οι τιμώμενοι ήταν: η Αντιγόνη Παπαδοπούλου, πρώην Βουλευτής, Ευρωβουλευτής και Δήμαρχος Μόρφου, ο Αριστοφάνης Γεωργίου, πρώην Βουλευτής και Πρόεδρος της Επιτροπής Προσφύγων από το Νέο Λειβάδι Μόρφου, ο Ανδρέας Παπαπολυβίου, πρώην Βουλευτής και Έπαρχος Λευκωσίας από την Κάτω Ζώδια, ο κ. Δώρος Θεοδώρου, πρώην Υπουργός Δικαιοσύνης και Δημόσιας τάξης και Βουλευτής από τη Μόρφου, ο Παύλος Παπαγεωργίου, πρώην Υπουργός Εργασίας και Κοινωνικών Ασφαλίσεων, Βουλευτής και Πρόεδρος της Ε.Δ.Υ., από το Αργάκι και ο συγχωριανός μας Ανδρέας Φιλίππου, πρώην Υπουργός Παιδείας και Βουλευτής.

Ακολούθησε πλούσιο καλλιτεχνικό πρόγραμμα που περιλάμβανε χορούς από δυο παιδιά, τη Μαρίλια Φραγκουλίδου Λεοντίου και τον Δημήτρη Μιχαηλίδη, που πήραν το 1^ο παγκύπριο και 2^ο πανελλήνιο βραβείο χορού στην κατηγορία Latin, Κυπριακούς χορούς από το χορευτικό συγκρότημα της Α.Η.Κ. και χορούς τους οποίους χάρηκαν και με τους οποίους διασκέδασαν οι παρευρισκόμενοι. Το Πρόγραμμα έκλεισε με κλήρωση δώρων και παιχνίδι Τόμπολας.

Όλοι οι παρευρισκόμενοι πέρασαν ένα όμορφο απόγευμα και έφυγαν πολύ ευχαριστημένοι.

2. Ο Όμιλος θα πραγματοποιήσει προσκυνηματική και ψυχαγωγική **εκδρομή**, το Σάββατο 4 Ιουνίου 2016, στην Κυπερούντα και τον Αγρό.

3. Ο Όμιλος προγραμματίζει τον καθιερωμένο **Χορό του Καρπουζιού** (ως αναβίωση του Χορού του Καρπουζιού που γινόταν στο χωριό μας πριν από το 1974) ,το 1^ο δεκαπενθήμερο του Ιουλίου 2016.

Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Κατωκοπιάς

Το «Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Κατωκοπιάς» συμμετείχε στη διοργάνωση της Εκδήλωσης με την ευκαιρία της **Γιορτής των Γραμμάτων** στις 7 Φεβρουαρίου 2016. Λεπτομέρειες υπάρχουν σε άλλη στήλη.

Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς

Η «Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς» συμμετείχε στην Εκδήλωση με την ευκαιρία της **Γιορτής των Γραμμάτων** στις 7 Φεβρουαρίου 2016. Λεπτομέρειες υπάρχουν σε άλλη στήλη.

3. Ελεύθερη γη Κατωκοπιάς

Η ενότητα αυτή αναφέρεται στην ελεύθερη γη της Κατωκοπιάς και επιπρόσθετα δίδει χρήσιμες πληροφορίες για τους γεωργούς της Κατωκοπιάς.

Κατά το τετράμηνο Ιανουαρίου-Απριλίου 2016 έγιναν τα ακόλουθα έργα ή δραστηριότητες που αφορούν στην ελεύθερη γη Κατωκοπιάς. Στις 24-2-2016 ο Κοινοτάρχης Γ. Μιχαηλίδης συμμετείχε στο εργαστήριο «Αντιλήψεις κλιματικών κινδύνων στην Κύπρο» στην Περιστέρωνα. Στις 3-3-2016 οι ερευνητές του ευρωπαϊκού Προγράμματος «Φέροντας καινοτομία στην τρέχουσα διαχείριση υδάτων-ένα καλύτερο μέλλον κάτω από τις κλιματικές αλλαγές» επισκέφθηκαν την ελεύθερη γη Κατωκοπιάς και έλαβαν συνέντευξη από τον Κοινοτάρχη (η οποία είναι στο διαδίκτυο).

Στις 23-3-2016 μέλη του Κ.Σ. (Γιώργος Μιχαηλίδης, Στέλιος Χαραλάμπους και Γιαννάκης Χατζηβασιλείου) συναντήθηκαν με μέλη της Επαρχιακής Διοίκησης Λευκωσίας και συζήτησαν πιθανά έργα στη γη της Κατωκοπιάς.

Εντός του Απριλίου 2016 έγινε καθαρισμός και κλάδεμα στο Πάρκο Κατωκοπιάς.

Το Κ.Σ. έχει αγοράσει ποσότητα ποντικοδολώματος για να τη διαθέσει δωρεάν στους γεωργούς της Κατωκοπιάς.

4. Απόδημοι Κατωκοπίτες

Ο **Πέτρος Γεωργίου Κερκίδης** είναι Ομότιμος Καθηγητής του Τμήματος Αξιοποίησης Φυσικών Πόρων και Γεωργικής Μηχανικής

της Σχολής Αγροτικής Παραγωγής, Υποδομών και Περιβάλλοντος του Γεωπονικού Πανεπιστημίου Αθηνών.

Γεννήθηκε στην Κατωκοπιά το 1947. Αφού εκπλήρωσε τις στρατιωτικές του υποχρεώσεις μετέβη στην Αθήνα, όπου με υποτροφία του ΙΚΥ (κατόπιν διαγωνισμού) σπούδασε στο Φυσικό Τμήμα, της Φυσικομαθηματικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών και πήρε το πτυχίο του με λίαν καλώς το 1971. Με υποτροφία του ΙΚΥ, πάλιν κατόπιν διαγωνισμού, έκανε μεταπτυχιακές σπουδές στην Αγγλία και πήρε το διδακτορικό του στη Φυσική της Στερεάς Κατάστασης το 1976. Μεταξύ 1976-77 υπηρέτησε στη Μέση Εκπαίδευση, στο Γυμνάσιο-Λύκειο Καντάνου στην Κρήτη. (Σημείωση: Η Καντάνος βρίσκεται στον Δήμο Καντάνου-Σελίνου ο οποίος είναι αδελφοποιημένος με την Κατωκοπιά). Από το 1977 μέχρι τη συνταξιοδότησή του πρόσφερε τις υπηρεσίες του στο ΓΠΑ, όπου ανελίχθηκε σταδιακά από τη θέση του Επιμελητή, στην τότε Έδρα των Ανωτέρων Μαθηματικών και Θεωρητικής Μηχανικής, της τότε Ανωτάτης Γεωπονικής Σχολής Αθηνών (ΑΓΣΑ), μέχρι τη βαθμίδα του Καθηγητή, διδάσκοντας διάφορα αντικείμενα τόσο σε Προπτυχιακό όσο και Μεταπτυχιακό επίπεδο. Στο διδακτικό έργο συγκαταλέγονται και η επίβλεψη αρκετών πτυχιακών και μεταπτυχιακών εργασιών, καθώς και η συνεισφορά του, κατόπιν πρόσκλησης, στη διδασκαλία μαθημάτων σε πρόγραμμα μεταπτυχιακών σπουδών στο Τμήμα Φυσικής του ΕΚΠΑ. Σε επίπεδο συνεργασίας με Πανεπιστήμια του εξωτερικού, συνεργάστηκε και έδωσε σειρά διαλέξεων στην Τσεχία, Πορτογαλία και Κύπρο. Πήρε σαββατική άδεια και συνεργάστηκε με τον διακεκριμένο Καθηγητή Φυσικής και Χημείας του Εδάφους, Donald Nielsen, στο Πανεπιστήμιο της Καλιφόρνιας της Αμερικής. Σημαντικές υπήρξαν και οι συνεργασίες με τους Καθηγητές Louis Santos Pereira από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο της Λισσαβόνας, Svatopluk Matula από το Τεχνολογικό Πανεπιστήμιο της Πράγας, καθώς και η συνεργασία με το Ινστιτούτο Γεωργικών Ερευνών Κύπρου.

Στο ερευνητικό έργο εντάσσονται αρκετές δημοσιεύσεις σε έγκυρα, διεθνή περιοδικά, με αρκετές αναφορές, σε ελληνικά περιοδικά με κριτές, σε διεθνή και ελληνικά συνέδρια. Ο Πέτρος Κερκίδης υπήρξε προσκεκλημένος ομιλητής σε διάφορα τέτοια συνέδρια και ημερίδες. Τομείς ερευνητικών ενδιαφερόντων αναφέρονται στη Φυσική του Εδάφους, στην κίνηση νερού και διαλυτών ουσιών-αλάτων στο έδαφος, στις ανάγκες των καλλιεργειών σε νερό-εξατμισοδιαπνοή, κ.ά. Στο ερευνητικό έργο, επίσης, εντάσσονται η επίβλεψη και συνεπίβλεψη, ως μέλους εισηγητικών επιτροπών, εκπόνησης διδακτορικών διατριβών. Αρκετές από αυτές έχουν ήδη ολοκληρωθεί

με επιτυχία και μερικές άλλες είναι στο τελικό στάδιο ολοκλήρωσης. Άλλες δραστηριότητες, μπορούν να αναφερθούν, όπως η συμμετοχή σε συνέδρια, εθνικά και διεθνή ως μέλος οργανωτικών επιτροπών ή επιστημονικών επιτροπών, η ιδιότητα του μέλους σε συναφείς με τα ερευνητικά του ενδιαφέροντα, επιστημονικές εταιρείες, όπως η Ελληνική Υδροτεχνική Ένωση (ΕΥΕ) η Εταιρεία Γεωργικών Μηχανικών Ελλάδας (ΕΓΜΕ), η Ελληνική Εταιρεία Διαχείρισης Υδατικών Πόρων (ΕΕΔΥΠ), η Ευρωπαϊκή Ένωση Υδατικών Πόρων (EWRA), η Ένωση Ελλήνων Φυσικών (ΕΕΦ), κ.ά. Ο Πέτρος Κερκίδης υπήρξε αξιολογητής ερευνητικών προτάσεων τόσο για την Ε.Ε, όσο και τη ΓΓΕΤ. Επίσης, υπήρξε κριτής για την εκλογή συναδέλφων στην Ελλάδα, αλλά και σε άλλες χώρες, καθώς και κριτής ερευνητικών εργασιών σε διάφορα ξένα, αλλά και ελληνικά περιοδικά. Ο Πέτρος Κερκίδης συμμετείχε σε διάφορα ερευνητικά προγράμματα του Εργαστηρίου Γεωργικής Υδραυλικής, χρηματοδοτούμενα από τη ΓΓΕΤ και την Ευρωπαϊκή Ένωση. Διετέλεσε Αναπληρωτής Πρόεδρος του Τμήματος ΑΦΠ και ΓΜ, Διευθυντής του Τομέα ΔΥΠ, και του Εργαστηρίου Γεωργικής Υδραυλικής, καθώς και μέλος της Συγκλήτου. Επίσης υπήρξε ενεργό μέλος του Συλλόγου ΔΕΠ, όπου, κατά καιρούς είχε εκλεγεί μέλος του Διοικητικού Συμβουλίου και Πρόεδρός του.

Η συμβολή του Πέτρου Κερκίδη σε διάφορες πολιτιστικές δραστηριότητες, με τη συμμετοχή του ΓΠΑ στον Θεσμό της «Πολιτιστικής Πανεπιστημιάδας», ήταν σημαντική.

Εκτός από τη συμμετοχή του στη Σύγκλητο του Γεωπονικού Πανεπιστημίου, συνέβαλε στην ίδρυση και λειτουργία του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (ΤΕ.ΠΑ.Κ) με τη συμμετοχή του στην, αρχικά, Προσωρινή Διοικούσα Επιτροπή και στη συνέχεια μέχρι την αυτονόμησή του. Τέλος διετέλεσε μέλος της Δ.Ε. του Ανοικτού Πανεπιστημίου Κύπρου.

Ποιήματα του Πέτρου Κερκίδη δημοσιεύονται στην ενότητα «Λογοτεχνία».

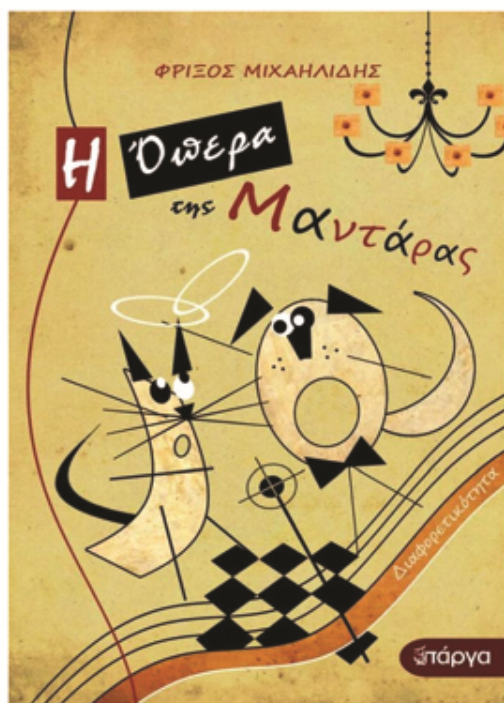
5. Νέες Εκδόσεις

Παιδικό βιβλίο «Η Όπερα της Μαντάρας» του Φρίξου Α. Μιχαηλίδη

Ανάμεσα στις γραμμές της ιστορίας δημιουργείται πυρετωδώς και ζωντανεύει ένα μουσικό έργο. Μέσα από την οπτική των ζώων, οι αναγνώστες-κοινό παρακολουθούν το σταδιακό στήσιμο μιας

THE HELTER SKELTER OPERA

Η ΟΠΕΡΑ ΤΗΣ ΜΑΝΤΑΡΑΣ / [i opera tis mandarás]



Author:
Frixos Michaelides
Illustrator:
Frixos Michaelides
Origin/Date:
Nicosia, 2015

PAGES: 136
SIZE: 14x21cm
AGE GROUP: 12-18
ISBN
978-9963-714-18-6
Publisher:
Parga Publications



Within the lines of the story, a feverishly enthusiastic music project is enlivened. Via the lenses of an animal-only band, a ravishing opera performance is orchestrated and launched for the audience-reader. Notis Melodakis, a delighted opera reporter is our escort in this lively opera experience, even though he is rather ignorant of what opera is about. Through his narration, a burlesque turmoil is presented with innovative figures as the central characters. A postmodern view of opera performance is initiated with Octopi as the violin players and fish as the chorus while ostriches act as soprano and bears as baritones.

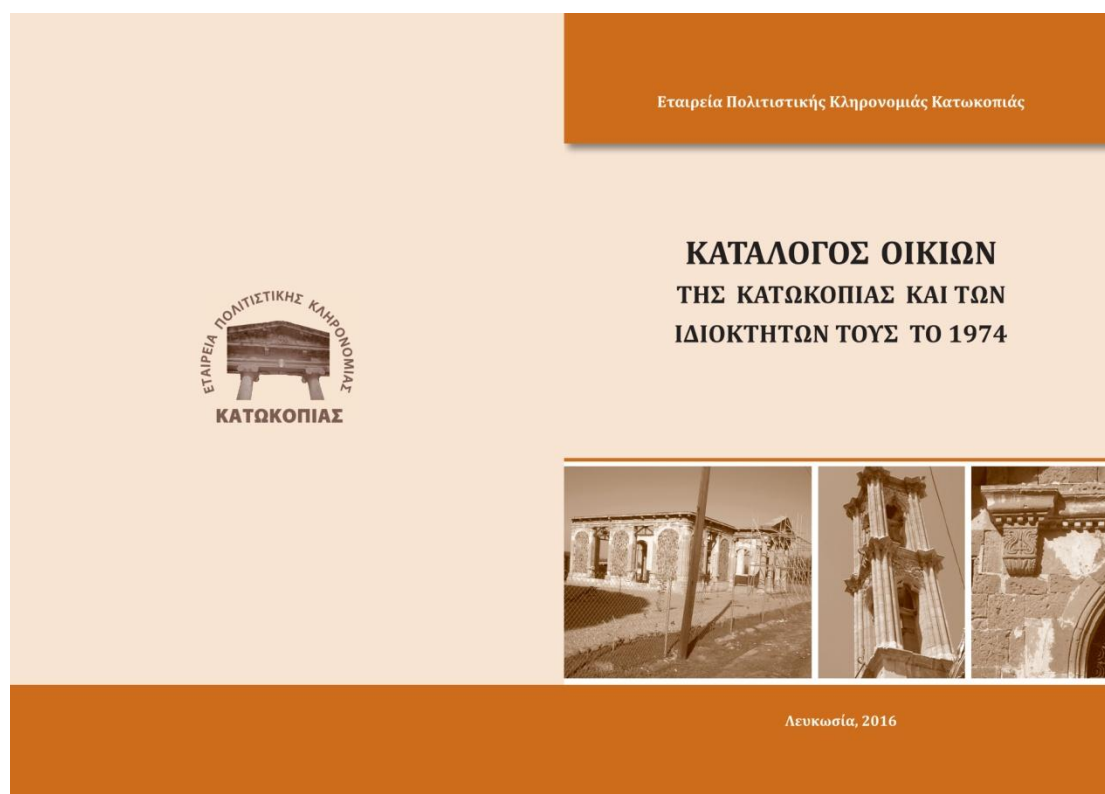
The element of romance is ardently present in a rather originative couple, that of the tenor horse and the mask-maker donkey. Frixos Michaelides artfully and wittily presents on stage the issues of tolerance and understanding of the different in a community. The illustrations echo the content of the story in the playful use of geometric shapes and the language helps children familiarize themselves with the world of opera.

3

αριστουργηματικής όπερας με πρωταγωνιστές τα ζώα του δάσους της Μαντάρας. Το «εισιτήριο» των αναγνωστών ως μάρτυρες στις πρόβες (παρασκήνια) και στη σκηνή (πρεμιέρα) είναι ο δημοσιογράφος Νότης Μελωδάκης, ένα λιοντάρι, τελείως άσχετο με τη μουσική πόσω μάλλον με την όπερα. Ακολουθώντας τον Νότη, ο αναγνώστης παρακολουθεί να ξετυλίγεται μπροστά του μια χιουμοριστική, σουρεαλιστική ιστορία με πρωτότυπους χαρακτήρες

- πρωταγωνιστές. Έτσι, δημιουργείται μια μεταμοντέρνα όπερα με πρώτα βιολιά τα χταπόδια και τα ψάρια ως χορωδία. Η Στρουθοκάμηλος Παρδάλω είναι η σοπράνο και η αρκούδα είναι βαρύτονος. Το στοιχείο του ρομαντισμού είναι έντονο και ευφυέστατα διάσπαρτο με χιούμορ και σοβαρότητα στις σελίδες του βιβλίου. **Ο Φρίξος Μιχαηλίδης** παρουσιάζει, αριστοτεχνικά και έξυπνα, και φέρνει στο προσκήνιο το θέμα της ανεκτικότητας, της αλληλοκατανόησης και της διαφορετικότητας σε μια κοινωνία. Η εικονογράφηση αντηχεί το περιεχόμενο του κειμένου με τρόπο παιχνιδιάρικο με χρήση μεταμοντέρνων γεωμετρικών σχημάτων και το κείμενο βοηθά τους αναγνώστες να έρθουν κοντά στη μουσική ορολογία της όπερας.

Χάρτης της Κατωκοπιάς



Η «Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς» εξέδωσε τον Φεβρουάριο του 2016 τον Χάρτη της Κατωκοπιάς και το βιβλιάριο «Κατάλογος οικιών της Κατωκοπιάς και των ιδιοκτητών τους το 1974». Ο Χάρτης αποτυπώνει τις οικίες του χωριού μας. Ο Χάρτης αυτός μπορεί να αποτελέσει σημείο αναφοράς ως την ημέρα της απελευθέρωσης και μέρος του αρχείου μετά την επιστροφή μας στα σπίτια μας.

Για την έκδοση αυτή εργάστηκαν οι Ανδρέας Χαραλάμπους, Μαρία Φ. Φιλίππου, Μιχάλης Κ. Μιχαηλίδης, Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης, Χρίστος Γ. Βασιλειάδης, Χρυσταλλίνη Α. Χριστοδούλου και ιδιαίτερα ο Ανδρέας Χ. Χριστοδούλου, ο οποίος διέθεσε πολύ χρόνο για να εντοπίσει στοιχεία, να τα ελέγξει, να διορθώσει και να επιμεληθεί της έκδοσης.

Ο Χάρτης μαζί με το βιβλιάριο πωλούνται προς 5 ευρώ. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να αποταθούν στους Α. Χριστοδούλου (τηλ. 99-945544) και Χρ. Βασιλειάδη (τηλ. 99-495996).

Τα ποιητάρικα της Λουκίας

Στις 10 Μαρτίου 2016 έγινε παρουσίαση του βιβλίου της αείμνηστης **Λουκίας Άστρα-Μιχαήλ** «Τα ποιητάρικα της Λουκίας». Την Εκδήλωση οργάνωσε το Χριστιανικό Κέντρο «Μεταμόρφωση» Ανθούπολης και το «Σολώνειο Κέντρο Βιβλίου». Το πρόγραμμα περιλάμβανε Χαιρετισμό του Υπουργού Παιδείας και Πολιτισμού, Εισήγηση από τον συγχωριανό μας φιλόλογο Θάνο Στέλιου Αθανασίου, απαγγελίες από εγγόνια της Λουκίας και τραγούδια από την Άντρη Αγγελίδου.

Βιβλίο Ανδρέα Κασουλίδη για την Ιστορία της Εκπαίδευσης



Η έκδοση του συγχωριανού μας **Ανδρέα Χρίστου Κασουλίδη** εξετάζει τον *Λόγο* και τη *Δράση* των δασκάλων της Κύπρου στο πεδίο της πολιτικής, της εκπαιδευτικής πολιτικής και της συλλογικής δράσης στην πρώτη μετα-αποικιακή περίοδο της Κυπριακής Δημοκρατίας (1960-1974). Εξετάζονται τα *πρόσωπα*, οι *πολιτικές*, οι *δράσεις* σε συλλογικό επίπεδο αλλά και οι σχέσεις και οι δυναμικές που αναπτύσσονται σε μια περίοδο που χαρακτηρίζεται από την πυκνή ροή ιστορικών γεγονότων. Το βιβλίο εκδόθηκε από τον Εκδοτικό Οίκο Ηλία Επιφανίου.

Τις παρουσιάσεις ανέλαβαν οι Κώστα Καδής (Υπουργός Παιδείας και Πολιτισμού), Πέτρος Παπαπολυβίου και Λευτέρης Κληρίδης (Λευκωσία, 19-4-2016), ο συγχωριανός μας Δημήτρης Φ. Χαραλάμπους, Ειρήνη Χατζηλουκά (Λάρνακα, 9-5-2016), Μάριος Στυλιανίδης και Φίλιος Φυλακτού (Λεμεσός, 11-5-2016).

6. Νέα «Δόξας» Κατωκοπιάς: ποδόσφαιρο



Ακόμη μια επιτυχημένη χρονιά για τη Δόξα του Νίκου Κωνσταντίνου

Απολογισμός τρέχουσας ποδοσφαιρικής περιόδου

Άλλη μια ποδοσφαιρική περίοδος οδεύει προς το τέλος της και το προσφυγικό μας Σωματείο συνεχίζει την επιτυχημένη πορεία του παραμένοντας για τέταρτη συνεχή χρονιά στα σαλόνια της 1^{ης} Κατηγορίας του κυπριακού πρωταθλήματος.

Μέσα από τα αποτελέσματα των τελευταίων αγωνιστικών φαίνεται ότι η ομάδα μας εξασφαλίζει την παραμονή της στην 1^η κατηγορία, επιτυγχάνοντας έτσι τον βασικό της στόχο.

Η φετινή ποδοσφαιρική περίοδος μπορεί δίκαια να θεωρηθεί ιδιαίτερα επιτυχημένη καθώς μέχρι την τελευταία αγωνιστική της 1^{ης} φάσης του πρωταθλήματος η ομάδα μας κυνηγούσε με μεγάλες πιθανότητες την είσοδό της στην 1^η εξέδα του πρωταθλήματος.

Προγραμματισμός νέας περιόδου

Ήδη το Διοικητικό Συμβούλιο σε συνεργασία με την τεχνική ηγεσία, προχωρεί στον προγραμματισμό για τη νέα ποδοσφαιρική περίοδο. Βασικός στόχος του νέου σχεδιασμού παραμένει η διατήρηση της ομάδας στην 1^η κατηγορία και η εκπόνηση προϋπολογισμού εντός των οικονομικών δυνατοτήτων του Σωματείου.

Γηπεδικό

Εντείνονται οι προσπάθειες προς την πλευρά της πολιτείας έτσι ώστε να γίνει προώθηση του θέματος αναβάθμισης του γηπέδου μας στην Περιστερώνα. Πιστεύουμε ακράδαντα ότι η επαναλειτουργία του γηπέδου μας θα βοηθήσει στην προσπάθεια για ακόμη πιο δυνατή ΔΟΞΑ και ταυτόχρονα θα δώσει την ευκαιρία στους κατοίκους των χωριών της δυτικής Λευκωσίας να παρακολουθούν αγώνες 1^{ης} κατηγορίας στην περιοχή τους.

Με την ευκαιρία αυτή ευχαριστούμε όλους όσοι βοήθησαν με διαφόρους τρόπους την προσπάθεια του σωματείου και τους καλούμε να παραμείνουν κοντά στο σωματείο.

7. Μελέτες για την Κατωκοπιά

Νερό της Κατωκοπιάς

του Νικόλα Πρωτοπαπά

Τα βιβλίο «Nicos' Whispers from Cyprus» (Ψίθυροι του Νίκου από την Κύπρο) έγραψε ο Νικόλας Πρωτοπαπάς στην αγγλική γλώσσα και εκδόθηκε το 2015. Ο Νικόλας έγραφε σύντομες ιστορίες, μερικές για τη ζωή του, στα αγγλικά, διότι η πρώτη γλώσσα των εννέα εγγονιών του ήταν η αγγλική. Δημοσιεύουμε απόσπασμα από το βιβλίο το οποίο αναφέρεται στα λαούμια και τις προσπάθειες ανάπτυξης των υπόγειων υδάτων στην Κατωκοπιά. Διατηρείται το αγγλικό κείμενο για να μην αλλοιωθεί η αυθεντικότητα του κειμένου.

Cyprus had a lot of aquifers at low depth underground. Many years ago each family dug a well in the house yard to an average depth of two to three meters. The water needs of the household were drawn out of the well in buckets with a rope round a wooden wheel used manually. The device is still used as a decoration in the garden.

Morphou area, where I was born, and is now occupied by the Turkish army, had a lot of water underground at low depths. As a child I remember artesian pipes of five feet high with a lot of water wasted to the sea.

In my village, Katokopia, and in other villages a group of people formed a water cooperative organization called "Ardeftiko". The artificial springs in different villages were at their peak round 1930.

They dug a well outside the village at a higher level. They made sure, that in this well water was coming from an aquifer far away. There were no pumps and no electricity. They had to bring the water to the surface without any machinery. Without a kaleidoscope, an instrument for investigating ground levels, they estimated the level of the water in the well. They estimated the ground level about a mile further down. They dug, every hundred meters, wells whose depth made less and less until the surface of the ground was reached. Then they had to dig underground channels to connect one well to the next



Σε χωράφι της Κατωκοπιάς, 1947
(από Αρχείο Όμηρου Α. Λεβέντη)

one. In this way the water of the discovered original well would come to the surface. If they were lucky, this artificial spring was lasting for years. All this amount of work was done by the share holders depending on their shares. Each has either to do his share of working days or pay for so many working days at the normal wages. A man would dig a well and a woman pulled the basket with a rope, and a wooden manually turned wheel to the surface. In making the channels it was more difficult a man would dig the channel and a child would drag the basket through the dug channel to the nearest well to be drawn up the well. For the purpose of drawing the earth from the dug channel, children or small body labourers were used. It was a difficult and suffocating job. I experienced it for a while in order to contribute to the family's share of labour. The child's daily contribution was regarded as half a wage, unfair of course.

The big day was the day that they would connect the water well with the completed tunnel. As a child I witnessed one such occasion. They chose the day not to be Tuesday as it was regarded as a bad day and this superstition is carried up to now. It was a nice spring Sunday morning. All the members of the water co-op went first to church and prayed that the project is successful. After church all the water co-op share holders, with some members of their families, well equipped with the necessary tools, made their way to the water well. I joined them with my friend. On the way some women were still crossing themselves and praying for the success of the project.

It was only half an hour's walk to arrive at the water well. One young man started undressing leaving only his pan. The women were

looking the other way to avoid the scenery of seeing the man nearly in his birthday suite. He tied himself to a robe and two men started lowering him into the well. Half way the robe gave away and the man fell. There was a bit of confusion and some crying. A man used a mirror, and using the sun's reflection, saw the man quite safe in the water. A voice came from the well.

"Do not worry, I have just plunged into the water. I am fine and I started work. Lower the bucket to get up the gravel that I am digging". Within three quarters of an hour the job was finished. The water was flowing through the channel.

We lost no time. We did not wait to see the man pulled up the well. We started running down along the wells to meet the water at the end of the channel leading to the surface. I and my friend arrived first before the arrival of the water. In a matter of seconds a big stream of water was coming out of the channel. We shouted and the others were running to this wonder of a big stream of water coming out of the earth. What an excitement; singing and dancing all went together. Soon the strong man with pans arrived tired and exhausted. The women were not shy, but in their excitement went to congratulate him and thank him for his hard work. Some people stayed there all day and the whole village including old people went to see the spring. The following day was the day of organizing the co-op. They divided it into 28 shares and each share owned 12 hours of running water. Every two share holders shared 24 hours of running water. They shared alternating day and night. One will have his 12 hours at night time and the following 14 days will have his 12 hours at day time.

The share holders started planting trees and summer crops. Some were selling the water and was paid so much per hour. The majority of the water share holders were of low income. In a few years time there was a steady increase of their income.

The example of my village of forming water co-ops searching for water and structuring artificial springs was followed by other villages in the area of Morphou. These projects have raised the level of agriculture and brought some prosperity to the people of the area.

The race of the farmers in digging holes, in the earth and pump water up, went on successfully for years, in the area of Morphou. Ourselves, as we grew up in farming families and inheriting farming land, we could not stay behind in this race. We planted citrus trees on a piece of land and had a successful borehole and found plenty of water. We used to spend the week-ends in the village. We liked this hobby and decided to enlarge the project. The fragmentation of farming land in

Cyprus was and it still is the problem or the disease of viable economic farming in Cyprus. The farmers, in the old days, divided each of their individual pieces of land, to all their children, thinking that it was a fair way of giving equal pieces of land in different areas that resulted in fragmenting each piece of land. This of course made farming uneconomical.

Many years before the Government enacted The Land Consolidation Law, we worked methodically and by exchanging or buying nearby land, we managed to concentrate our land in three big pieces. One piece was between the two villages (Katokopia and Arghaki), which were only one kilometer apart but unfortunately still in different areas, but by village standards not very far away. We supplied these pieces of land with water and planted them with various kinds of citrus trees. The whole project of land consolidating and planting took us over seven years. We have installed water pumps and modern irrigation systems. The first set of trees started giving some fruit at the end of the seventh year.

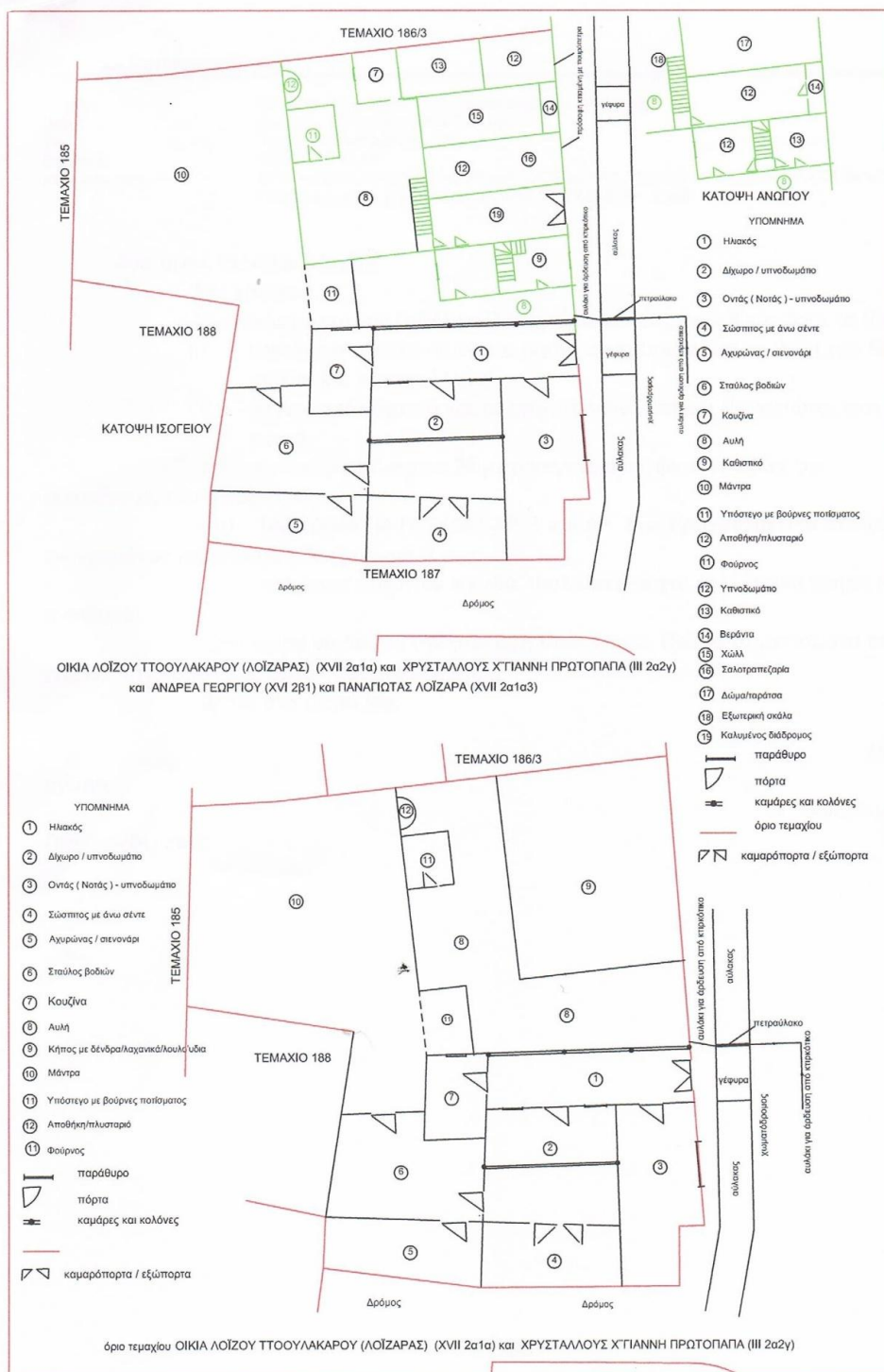
We found the weekends in the village extremely busy but also relaxing. If one looked down on Morphou area from an airplane or helicopter, he would see a plain full of citrus or other fruit trees and very little bare land for summer crops.

In spring time, during the blossoming period, the whole area smelled like a vast perfumery. Taking evening walks under moonlight out in the fields you feel the fresh air and the fragrant odour from citrus blossom. Some of the water pumps were driven by diesel engines. In the evenings the sound of the diesel engines in the area sounded like a symphony orchestra.

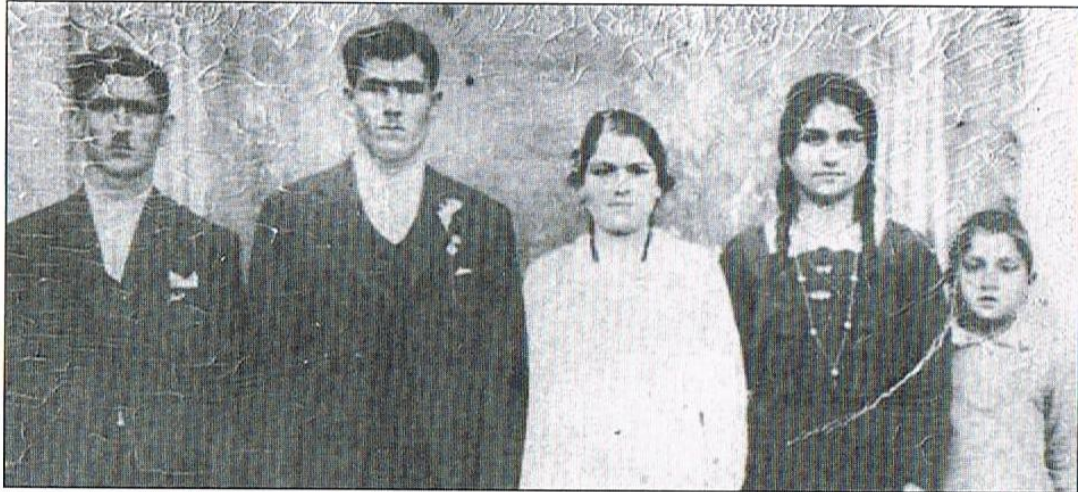
8. Παλιά σπίτια στην Κατωκοπιά

*Σ' αυτή την ενότητα δημοσιεύουμε το σχεδιάγραμμα ενός παλιού σπιτιού της Κατωκοπιάς. Ειδικά γι' αυτό το Τεύχος, ο **Ανδρέας Γ. Παπασωζόμενος** έχει ετοιμάσει το σχέδιο της οικίας του **Λοΐζου** και της **Χρυσταλλούς Ττουσλάκαρου**, και του **Ανδρέα** και της **Παναγιώτας Γεωργίου**.*

Ακολουθούν φωτογραφίες της οικογένειας.



Οι κώδικες για τις ρίζες προέρχονται από το βιβλίο του Νίκου Οικονομίδη.



Χ"Γιώργος Παπασωζομένου (Ι 2α1α), Λοῖζος Ττουσλάκαρου (XVII 2α1α), Χρυσταλλού Χ"Γιάννη Πρωτοπαπά (III 2α2γ), Κυριακού Χ"Γιάννη Πρωτοπαπά (III 2α2δ) και Νίκος Χ"Γιάννη Πρωτοπαπά (III 2α2β)



Οικογένεια Λοῖζου Ττουσλάκαρου (XVII 2α1α)

Από αριστερά. Ιστάμενοι: Παναγιώτα Λοῖζαρά, Χαράλαμπος Κυπριανού (Καλαμαράς), Λαμπηδόνα Λοῖζαρά. Καθήμενοι: Λοῖζος Ττουσλάκαρου Χρυστάλλα Πρωτοπαπά, η μικρή Νίκη Π. Λοῖζαρά και μπροστά ἡ Μαρούλα Λοῖζαρά.

9. Παραδοσιακή χειροτεχνία

Σ' αυτή την ενότητα παρουσιάζουμε Κατωκοπίτες οι οποίοι ασχολούνται ή έχουν ασχοληθεί με την παραδοσιακή χειροτεχνία. Δίδεται προτεραιότητα στους μεγαλύτερους σε ηλικία. Σε κάθε Τεύχος παρουσιάζουμε έναν άνθρωπο της Κατωκοπιάς.

Όνομα: **Ελένη Ανδρέα Χριστοδούλου**

Είδος τέχνης: «Τσεστούδκια» (πανέρια)

Θέματα τέχνης και αντιπροσωπευτικά έργα: Η Ελένη στα έργα τέχνης της έχει ως κύριο στοιχείο τα γεωμετρικά σχήματα.

Πώς έμαθες τέχνη; Από μικρή ηλικία έμαθε (από γονείς και συγγενείς) να κάνει τσεστούδκια.

Ερασιτεχνική ή επαγγελματική ενασχόληση; Ασχολείται ερασιτεχνικά με την πιο πάνω τέχνη. Δίνει δωρεές όταν της το ζητήσουν.

Θα μπορούσε να διδάξει και άλλους; Μπορεί να διδάξει αλλά όχι επαγγελματικά. Μόνο την οικογένεια.

(Σημείωση: τη συνέντευξη πήραν η Χρύσα Αβραάμ και η Νίκη Αβραάμ, εγγονές του Στέλιου και της Νίκης Χαραλάμπους. Το κείμενο επιμελήθηκαν οι Ανδρέας Χ. Χριστοδούλου και Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης. Οι συνεντεύξεις λήφθηκαν στο πλαίσιο του ευρωπαϊκού προγράμματος Grundtvig με τίτλο «Παραδοσιακή Χειροτεχνία». Στο πρόγραμμα συμμετείχε, από κυπριακής πλευράς, η «Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς»).



Ελένη Ανδρέα Χριστοδούλου

10. Παλιές φωτογραφίες

Σε κάθε Τεύχος δημοσιεύουμε παλιές φωτογραφίες. Όσο πιο παλιές, τόσο πιο σημαντικές. Σ' αυτό το Τεύχος, με επιμέλεια της **Έλλης Μαυρικήου-Γρηγορίου**, παρουσιάζουμε δύο φωτογραφίες με σκηνές από γάμους στην Κατωκοπιά πριν από το 1974. Στην πρώτη φωτογραφία χαρακτηριστικό είναι το μαντίλι που έχει ο γαμπρός πάνω από το σακάκι του καθ' όλη τη διάρκεια του γάμου. Στη δεύτερη φωτογραφία είναι η σκηνή με το στόλισμα του κρεβατιού.



Γάμος του Νεόφυτου Καστελλανή και της Λούλλας του Χαμπή, 1969

(από το Αρχείο Νεόφυτου Καστελλανή)

Εικονίζονται, από αριστερά προς τα δεξιά, οι Νεόφυτος Γεωργίου Καστελλανή, Γιώρκος Κώστα Καστελλανή, Χαμπής του Βασίλη του Νικολή, Ευγενία Χαμπή Βασίλη, Ευρυδίκη Γεωργίου (του Δεσπότη). Από τις παράνυφους: μη χωριανή, Λουκία Γεωργίου Καστελλανή, Δέσπω Κύπρου Κουντούρη, Ροδούλα Μιχάλη Μαυρίκιου, Μαρία Χαμπή Βασίλη, Παρασκευή Πέτρου Χριστοφόρου.



Γάμος Μαρούλας Κόνιζου, 1971
(από Αρχείο Μαρούλας Κόνιζου)

Εικονίζονται, από αριστερά προς δεξιά, μπροστά από το κρεβάτι, οι Φιλία Ιωάννου Κόνιζου, Αλίκη Πρωτοπαπά (σύζυγος ιατρού Γιώρκου Τζυρκαλλή), Χρυστάλλα Πέτρου Βήτα, Θεογνωσία (Φιούρα) Γεωργίου Σταύρου, Μαρούλα Σοφοκλή Σταύρου, Παναγιώτα (Γιωτού) Γεωργίου Κασουλίδη, Ελλού Τάκη Χατζηκωστή, Μαρία Νίκου Θεοδώρου, Ερμιόνη Γεωργίου Χατζημιχαήλ, Χρυσταλλού Γεωργίου Βασιλειάδη, Πρεσβυτέρα Ελένη ΠαπαΧριστόφορου Παπασωζομένου, Χαρούλα Ανδρέα Μιχαηλίδη, Χατζηδεσποινού Χατζηττοουλή Παπαγιάννη, Παναγιώτα Προδρόμου.

11. Λογοτεχνία

Τα ποιήματα που δημοσιεύουμε γράφτηκαν από τον συγχωριανό μας **Πέτρο Γεωργίου Κερκίδη**.

Προσφυγιά

*Κάναμε πέτρα την καρδιά
Και δάκρυα καυτά δε θόλωσαν τα μάτια*

Κείνη την ώρα που βιαστικά
Στο σούρουπο, πικρό ένα αντίο
Το βλέμμα έριχνε
Σε μέρη τόσο γνώριμα κι αγαπητά.

Και η σκιά που πίσω αφήναμε
Μεγαλωμένη, φαινόταν ν' αγκαλιάζει
Κάθε τι με τόσο πάθος
Σαν να 'θελε να ρουφήξει κάτι
Απ' την απέραντη μαγεία της ερήμωσης.

Σβηστά τα φώτα.
Στα καφενεία ακόμα χάσκουν οι καρέκλες
Σκόρπιες, αδειανές, περίλυπα παρατημένες.

Πόρτες κλειστές
Ούτε ψυχή μπροστά για καλησπέρα.
Πιο πέρα ο εχθρός. Σκοτώνει, ξεσπιτώνει.
Όλο και πιο κοντά μας έρχεται.

Μα δάκρυα δε θόλωσαν τα μάτια.
Κι είδαν τα μάτια.
Και πρόλαβαν κι είδαν πολλά.

Και η καρδιά μαζεύτηκε στις προσφυγιάς τον πόνο.
Από τα χείλη χάθηκε το χαμόγελο
Κι απόμεινε στεγνή μια χαραγή
Η πίκρα κι η αγανάκτηση.

Στο φοβισμένο βλέμμα των παιδιών
Βλέπει κανείς το αντιφέγγισμα
Της σκέψης των μεγάλων.
Θάρθ' η στιγμή. Ναι θάρθ' η στιγμή!

Και του χωριού μας θ' ακουστούν
Και πάλι οι καμπάνες
Και τα παιδιά χαρούμενα
Θα παίζουν μες' στ' αλώνια.

Θάρθ' η στιγμή, που τον εχθρό τον κουρσευτή
Θα διώξουμ' απ' τα χώματά μας
Κι ευλαβικά, στους τάφους των πατέρων μας

Θα γείρουμε προσκυνητές

Της λευτεριάς το φλάμπουρο ακουμπώντας
Σε γη ηρώων!

Και τότες θα' ναι λύτρωση τα δάκρυα
Τα μάτια πια, δε θα' χουν λόγο για να μη θολώσουν.
Καλύτερα να τρέξουν
Κι απ' της ζωής τις πίκρες
Και τα βάσανα τότε μπορεί να ξαλαφρώσουν.

Δόσιμο

Μην αρνηθείς σε κανέναν ποτέ τίποτε.
Δώσε και πάρε. Νιώσε, γέλα και κλάψε.
Μοίρασ' απλόχερα τη χαρά και τη λύπη σου.
Άδειασμα-γέμισμα οι στιγμές του ανθρώπου
οι δυνατές συγκινήσεις-η ταύτιση.
Εφήμερη η ύπαρξη. Κι η στιγμή που πλανάται αιώνια
Εκεί που το έρεβος και το φως συναντούνται.
Εκεί που ο ήχος της σιωπής γίνεται μελωδία ουράνια
Εκεί που καταργούνται τα σύνορα και
το Πνεύμα ελεύθερο διαχέεται στο σύμπαν
κι αγκαλιάζει το άπειρο, η στιγμή του Ανθρώπου.

12. Γνωριμία με μέρη αδελφοποιημένα με την Κατωκοπιά

Η Κατωκοπιά είναι αδελφοποιημένη με τους Δήμους Truyes Γαλλίας,
Γορτυνίας Ελλάδας (με έδρα τη Δημητσάνα) και Καντάνου-
Σελίνου Ελλάδας (με έδρα την Παλαιοχώρα Κρήτης).

ΔΗΜΟΣ ΚΑΝΤΑΝΟΥ-ΣΕΛΙΝΟΥ (1^ο μέρος)

Πηγή: **Ιωάννα Κορακάκη** (του Δήμου Καντάνου-Σελίνου)



Ο Δήμος

Ο Δήμος Καντάνου - Σελίνου είναι Δήμος της Περιφέρειας Κρήτης, που συστάθηκε και επίσημα την 1η Ιανουαρίου 2011 με το πρόγραμμα "Καλλικράτης". Προέκυψε από τη συνένωση των προϋπαρχόντων "Καποδιστριακών" Δήμων: Ανατολικού Σελίνου, Καντάνου και Πελεκάνου.

Έδρα του νέου Δήμου ορίστηκε η **Παλαιόχωρα** και ιστορική έδρα η **Κάντανος**.

Γεωγραφία

Η έκταση του νέου Δήμου είναι 369,06 τετραγωνικά χιλιόμετρα και ο πληθυσμός του ανέρχεται σε 5.645 κατοίκους, σύμφωνα με την απογραφή του 2011. Ο Δήμος Καντάνου - Σελίνου βρίσκεται στο νοτιοδυτικό τμήμα της Περιφερειακής Ενότητας Χανίων (πρώην Νομός Χανίων) και συνορεύει βορειοδυτικά με τον Δήμο Κισάμου, βόρεια με τον Δήμο Πλατανιά και ανατολικά με τον Δήμο Σφακίων. Νότια βρέχεται από το Λιβυκό πέλαγος και δυτικά από τη Μεσόγειο θάλασσα.

Οικονομία

Η οικονομία του Δήμου στηρίζεται στη γεωργία (θερμοκηπιακές καλλιέργειες και ελιές), την κτηνοτροφία (αιγοπρόβατα) και τον τουρισμό. Καταπληκτικές και πεντακάθαρες είναι οι παραλίες του Δήμου, βραβευμένες αρκετές εξ αυτών με γαλάζια σημαία, που αποτελούν πόλο έλξης για χιλιάδες επισκέπτες κάθε χρόνο. Ο Δήμος Καντάνου - Σελίνου, με το πλούσιο περιβάλλον του, συνδυάζει βουνό και θάλασσα, πλούσια Ιστορία και μοναδικό Πολιτισμό και αποτελεί ιδανικό τόπο για διακοπές, χαλάρωση, αλλά και περιπέτεια, με ευχάριστη - φιλόξενη διαμονή σε ξενοδοχεία και ενοικιαζόμενα δωμάτια και ποιοτικές - παραδοσιακές γεύσεις σε εστιατόρια - ταβέρνες.

Παλαιόχωρα

Η Παλαιόχωρα είναι παραθαλάσσια κωμόπολη και βρίσκεται στα νοτιοδυτικά παράλια της Κρήτης, σε απόσταση 70 χλμ. από τα Χανιά και 200 χλμ. από το Ηράκλειο. Είναι κτισμένη πάνω σε μια χερσόνησο ανάμεσα σε δυο γραφικούς κόλπους. Βρέχεται από το Λυβικό πέλαγος και δίκαια θεωρείται η "Νύμφη του Λυβικού" και "Χώρα του ήλιου".

Έχει το φυσικό προνόμιο να είναι κτισμένη ανάμεσα σε δύο κόλπους, τον ανατολικό και τον δυτικό. Η μικρή χερσόνησος πάνω στην οποία βρίσκεται, ξεκινάει από τα γύρω βουνά που προστατευτικά την περιβάλλουν από δυνατούς εποχικούς βοριάδες, τα γνωστά μελτέμια. Τα βουνά αυτά που βρίσκονται βόρεια της Παλαιόχωρας δεν



Παλαιόχωρα

είναι επιβλητικά εξαιτίας του ύψους τους (300 μ.), έχουν όμως μια ξεχωριστή ομορφιά και χάρη, γιατί με την παρουσία τους πλουτίζουν το φυσικό τοπίο της περιοχής. Αυτό δηλαδή που πρωτοθαυμάζει ο επισκέπτης είναι η εναλλαγή ορεινών λοφοσειρών και όγκων, με χαμηλή βλάστηση αρωματικών θάμνων και φυτών. Το σπάνιο αυτό και κάπως άγριο τοπίο αυτόματα, με την είσοδο του επισκέπτη στην Παλαιόχωρα, διαδέχεται ένα επίπεδο και ήμερο άπλωμα, ο κάμπος της Παλαιόχωρας. Τα όριά του ασύμμετρα περιορίζει και καθορίζει η θάλασσα του Λιβυκού. Ο δυτικός κόλπος ορίζεται από ένα όμορφο τεχνητό λιμάνι στην περιοχή του τηγανιού, με τον ναυτικό φάρο να προεξέχει πάνω σε μικρονησίδα (Σχιστονήσι), για τη ρότα των πλοίων που κατευθύνονται προς το Γιβραλτάρ ή αντίθετα προς τη διώρυγα του Σουέζ. Συνέχεια της ακτής αυτής είναι η ήμερη περιοχή της παχιάς άμμου που για την Παλαιόχωρα αποτελεί σημείο αναφοράς. Η πεντακάθαρη αυτή παραλία στην οποία μόνιμα κυματίζει η γαλάζια σημαία τους θερινούς μήνες δέχεται χιλιάδες λουόμενους. Ο ανατολικός κόλπος, ξεχωρίζει, διαφοροποιείται, λες και απέχει χιλιόμετρα από τον πρώτο. Έχει βότσαλα και βράχια, δηλαδή είναι ένα συνηθισμένο ελληνικό τοπίο. Απέναντί του έχει τον ορεινό όγκο των Λευκών Ορέων που ξεχωρίζει την επαρχία μας από τα Σφακιά. Η προβλήτα που βρίσκεται στον κόλπο αυτό εξυπηρετεί τους ξένους που θέλουν να επισκεφθούν τη Σούγια, την Αγία Ρουμέλη, το Λουτρό, τη Χώρα των Σφακιών, τη Γαύδο και το

Ελαφονήσι.

Τα θαλασσινά αυτά ολιγόωρα ταξίδια με άνετα και εξυπηρετικά πλοiάρια που διαθέτει ο τόπος, σου εξασφαλίζουν ένα αρκετά όμορφο και πρωτότυπο ταξίδι.

Κάντανος

Η Κάντανος είναι ιστορικός και πανέμορφος τόπος.

Η Κάντανος είναι η ιστορική έδρα του Δήμου Καντάνου-Σελίνου. Κατάφυτη η περιοχή από τον μοναδικό ιστορικό οργανωμένο ελαιώνα της Καντάνου ηλικίας 600 ετών και άνω. Παλιά έδρα επισκόπου, πλουσιότατη σε βυζαντινές εκκλησίες του 13ου – 14ου αιώνα. Θαυμαστό το ιστορικό για τις μάχες με τους ναζί το 1941, φαράγγι της Καντάνου με τον πετρόκτιστο δρόμο κατάλληλο για πεζοπορία και ποδηλασία.

Είναι ιδανικός τόπος για ποιοτικό φαγητό στις ταβέρνες και ευχάριστη διαμονή στα ξενοδοχεία.

Απέχει από τα Χανιά 52 χιλιόμετρα (45 λεπτά) και από την Παλαιόχωρα 15 χιλιόμετρα (10 λεπτά).

Ιστορική αναδρομή

Η Κάντανος κατά τον Β' Παγκόσμιο Πόλεμο είχε πάλι μερίδιο συμμετοχής, αντίστασης και θυσίας. Οι κάτοικοί της, των γύρω χωριών, αλλά και πολλοί από όλη την επαρχία Σελίνου, αν και ήξεραν ποιο θα ήταν το τίμημα που θα πλήρωναν, αποφάσισαν να αντισταθούν στην επέλαση των ναζί. Με λίγα και ακατάλληλα όπλα (λόγω του αφοπλισμού της Κρήτης από τη δικτατορία του Μεταξά) αμύνονται μαχόμενοι στις 23 του Μάη 1941 στα Φλώρια και στις 24 και 25 του Μάη 1941 πιο οργανωμένα με περισσότερες δυνάμεις στο φαράγγι Καντάνου. Ο αγώνας ήταν άνισος, μα οι απώλειες ήταν για τους Ναζί μεγάλες και για τους αγωνιστές πολύ μικρές. Παρά την ψυχική τους δύναμη και τόλμη οι αγωνιστές, αποσύρθηκαν στα βουνά στις 25 του Μάη και οι Γερμανοί Ναζί διέρχονται από την Κάντανο και φθάνουν στην Παλαιόχωρα.

Πολύ σύντομα όμως επιστρέφουν για να εκδικηθούν. Στις 3 του Ιούνη 1941 οι Ναζί καίνε και ισοπεδώνουν την Κάντανο. Άφησαν δε τρεις επιγραφές, μοναδικά ιστορικά μνημεία σε όλη την Ευρώπη, γιατί όπου αλλού κατέστρεψαν οι Ναζί δεν άφησαν και δεν τόνισαν τόσο πολύ την αντίσταση που συνάντησαν. Τις δύο πινακίδες – επιγραφές τοποθέτησαν οι Ναζί στις εισόδους της Καντάνου από Χανιά και Παλαιόχωρα. Την τρίτη που είναι από μάρμαρο την έφεραν στην Κάντανο το 1943 προοριζόμενη προφανώς για το μνημείο που θα κατασκεύαζαν. Είναι γραμμένες στα Ελληνικά και Γερμανικά. Η



**Απότιση φόρου τιμής στο Μνημείο της Καντάνου
από το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς
και τον Πολιτιστικό Όμιλο «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς το 2012**
(Από Αρχείο Γιώργου Κ. Μιχαηλίδη)

πρώτη αναφέρει: “Δια την κτηνώδη δολοφονίαν Γερμανών αλεξιπτωτιστών, αλпинιστών και του μηχανικού από άνδρας, γυναίκας και παιδιά και παπάδες μαζί και διότι ετόλμησαν να αντισταθούν κατά του μεγάλου Ράιχ κατεστράφη την 3-6-1941 η Κάνδανος εκ θεμελίων , διά να μην επαναοικοδομηθεί πλέον ποτέ”. Η δεύτερη αναφέρει: “ως αντίποινων των από οπλισμένων πολιτών ανδρών και γυναικών εκ των όπισθεν δολοφονηθέντων Γερμανών στρατιωτών κατεστράφη η Κάνδανος”. Η τρίτη (μαρμάρινη) αναφέρει “Εδώ υπήρχε η κάνδανος κατεστράφη προς εξιλασμόν της δολοφονίας 25 Γερμανών στρατιωτικών”.

Παρατηρήσεις:

- 1) Η ορθογραφία των επιγραφών – πλακών ως έχει
- 2) Οι Ναζί χαρακτηρίζουν δολοφόνους αυτούς που αμυνόμενοι υπερασπίζονται την πατρίδα τους.

Για τη διαρκή παρουσία της Καντάνου και των κατοίκων της στην ιστορία όλων των εποχών πολλές μεγάλες πόλεις της Ελλάδας έχουν δώσει το όνομά της σε δρόμους, πολλά ριζίτικα τραγούδια

αναφέρονται στους αγώνες των κατοίκων της για ελευθερία, πολλοί ζωγράφοι, χαράκτες και συγγραφείς έχουν ο καθένας με τον τρόπο του απαθανατίσει την παρουσία αυτή.

Το πολεμικό ναυτικό είχε μέχρι το 1963 στη δύναμή του ένα πλοίο, το αποβατικό αρμάτων με το όνομα Κάντανος Α/Β 587.

Η κοινότητα Καντάνου αναγνωρίστηκε Δήμος Καντάνου το 1989 λόγω ιδιαίτερης ιστορικής σημασίας.

(συνεχίζεται)

13. Συνταγές από την Κατωκοπιά

Ενημερωτικό Σημείωμα

Επικοινωνώ μαζί σας, για να σας ενημερώσω ότι στο περιοδικό μας «Φωνή της Κατωκοπιάς» έχουμε στήλη με συνταγές.

Στη στήλη αυτή δημοσιεύουμε συνταγές με φαγητά, γλυκά, αλμυρά ή ποτά που συνήθιζαν να φτιάχνουν οι νοικοκυρές στην Κατωκοπιά και θεωρούνται παραδοσιακές της περιοχής μας.

Γι' αυτό σας προσκαλώ σε συνεργασία για να αναδείξουμε μαζί τις γαστρονομικές συνήθειες της περιοχής μας.

Μπορείτε να στείλετε τις δικές σας συνταγές στην ηλεκτρονική διεύθυνση mgtopouzi@gmail.com, ακολουθώντας την παρουσίαση της σημερινής συνταγής.

Οι συνταγές θα τυγχάνουν επιμέλειας και θα δημοσιεύονται με το όνομα του αποστολέα.

Μαρία Χατζηκωστή-Τοπούζη

Κούπες

Τη συνταγή μας έδωσε η **Λαμπηδόνα (Κοραλλού) Λοϊζου Χαραλάμπους**.

Υλικά

Ζύμη:

- 2 ½ ποτήρια πουργούρι
- 1 ½ ποτήρι ζεστό νερό
- 1 κύβο λαχανικών
- 1 αυγό
- 1 φλυντζανάκι λάδι
- 1 φλυντζανάκι νερό κρύο

- 1 ποτήρι αλεύρι
- Γέμιση:
- 2 κιλά κρεμμύδια
 - 1 κιλό κιμά
 - λίγο λάδι
 - μαϊντανό
 - κανέλα
 - αλάτι
 - πιπέρι

Εκτέλεση

Από το βράδυ ψιλοκόβουμε και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια λίγα-λίγα μέχρι που να κοκκινίσουν. Τα αδειάζουμε σε τρυπητό και στο λάδι που θα βγάλουν τσιγαρίζουμε τον κιμά. Τον στραγγίζουμε και προσθέτουμε σε αυτό τα κρεμμύδια, την κανέλα, το αλάτι, το πιπέρι και τον μαϊντανό ψιλοκομμένο. Τα αφήνουμε όλο το βράδυ σε τρυπητό να στραγγίσουν εντελώς.

Διαλύουμε τον ζωμό στο ζεστό νερό, προσθέτουμε το πουργούρι και το αφήνουμε για τρεις ώρες να τραβήξει όλο το νερό του. Μετά προσθέτουμε το αυγό, λίγο λάδι, το αλεύρι και τα ζυμώνουμε καλά με λίγο νερό. Αφήνουμε τη ζύμη για λίγη ώρα και μετά παίρνουμε μπάλες από τη ζύμη, τις πλάθουμε στο χέρι σε αυγοειδές σχήμα και με το δείκτη του χεριού δημιουργούμε μια τρύπα στη μέση στην οποία βάζουμε γέμιση και την ξανακλείνουμε. Επαναλαμβάνουμε τη διαδικασία μέχρι να μας τελειώσει η ζύμη και η γέμιση. Μετά τηγανίζουμε τις κούπες σε μπόλικο, καυτό λάδι και τις βγάζουμε σε απορροφητικό χαρτί. Σερβίρονται με λεμόνι.

14. Επιτεύγματα Κατωκοπιτών

Στη στήλη αυτή δημοσιεύονται επιτεύγματα, επιτυχίες, διακρίσεις και βραβεύσεις Κατωκοπιτών. Σε αυτά περιλαμβάνονται και η απόκτηση πτυχίων ή άλλων πανεπιστημιακών τίτλων.

Κυπριακό παιδικό βιβλίο σε διεθνή λίστα

Το σήμα **White Ravens** απονέμεται κάθε χρόνο από τη Διεθνή Παιδική και Νεανική Βιβλιοθήκη του Μονάχου σε βιβλία που αξίζουν διεθνούς προσοχής λόγω των παγκόσμιων θεμάτων που πραγματεύονται ή λόγω της εξαιρετικής και πρωτοπόρου εικαστικής και λογοτεχνικής προσέγγισής τους. Κάθε χρόνο, ειδικοί συνεργάτες

της Βιβλιοθήκης ξεχωρίζουν τα 200 βιβλία από όλον τον κόσμο, ανεξαρτήτως χώρας ή γλώσσας, τα οποία θεωρούν ότι πληρούν το παραπάνω σκεπτικό.

Η λίστα “White Ravens” θεωρείται υψηλού κύρους παγκοσμίως και αποτελεί σημείο αναφοράς για τους εκδότες ανά τον κόσμο οι οποίοι και αναζητούν ανάμεσα στα 200 αυτά βιβλία τις επόμενες μεταφράσεις των εκδοτικών τους οίκων.

Με μεγάλη μας χαρά σας ανακοινώνουμε ότι επιλέχθηκε και ένα βιβλίο από την Κύπρο: «**Η όπερα της μαντάρας**», του **Φρίξου Ανδρέα Μιχαηλίδη** (συγγραφή – εικονογράφηση) από την Κατωκοπιά.

Αναφορά στο βιβλίο θα δει ο αναγνώστης στην ενότητα 5.

Διεθνής επιτυχία του Πέτρου Γρηγορίου στην επιτραπέζια αντισφαίριση

Ο **Πέτρος Γρηγορίου** (γιος της συγχωριανής μας Έλλης Μαυρικίου-Γρηγορίου) συμμετείχε στη 12^η Μαθητιάδα η οποία πραγματοποιήθηκε στις Σέρρες 15-19 Απριλίου 2016 εκπροσωπώντας το Γυμνάσιο Αγίου Στυλιανού και κατέλαβε την τρίτη θέση στην επιτραπέζια αντισφαίριση. Στη διοργάνωση έλαβαν μέρος αθλητές από διάφορες χώρες. Ο Πέτρος είναι αθλητής του Ονήσιλλου Λακατάμιας.



**Ο Πέτρος Γρηγορίου (3^{ος} από αριστερά)
(Από Αρχείο Έλλης Μαυρικίου-Γρηγορίου)**

15. Σταυρόλεξο

Το σταυρόλεξο έχει ετοιμάσει ο συγχωριανός μας Πέτρος Κερκίδης (γιος του Κόκου και της Λούλλας).

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															

ΟΡΙΖΟΝΤΙΑ

1. Αυτά ζουν σε βάρος άλλων - Αναφορά στο χωριό μας γίνεται για πρώτη φορά από μοναχούς γνωστής μας μονής.
2. Τέτοιο κατ' εξοχήν χρώμα το γαλάζιο - Θάλασσα αρχαίων.
3. Αιγυπτιακή θεότητα - και ... , και ιδιαίτερα - Μέχρι, έως - Αρχή ... Αγίων.
4. Νησάκι των Κυκλάδων - Και του Ππάντζιαρου αυτό - Κλωστήτσα (καθ.)

5. Το επίθετο συγχωριανού μας συγγραφέα και ποιητή – Ποδοσφαιρικό αποτέλεσμα.
6. Αρχή εορτής - Πολύ μεγάλη πείνα - Πολωνικές αερογραμμές.
7. Ήταν η καταστροφή του Σαμφών - Υποδιαίρεση ρωσικού νομίσματος.
8. Έδρασε στην Ιρλανδία - Ιταλικό πιάτο από κρεμώδες ρύζι - Γνωστός Γκανέζος πολιτικός.
9. Πρώτο συνθετικό πόλης της Βραζιλίας - Μοναχοί που άγιασαν.
10. Ο στρατιωτικός βαθμός του συγχωριανού μας Ανδρέα Παπασωζόμενου που έπεσε κατά τη διάρκεια εκπαιδευτικής άσκησης - Αλλιώς η Τζια.
11. Πάντα - Τζέιν ... Βιβλίο της Σάρλοτ Μπρόντε.
12. Όμοια γράμματα - Ενδημικό πουλί της χώρας μας - Προηγείται της μητρόπολης.
13. Ευνοϊκός - Αγγλικό αν - Πρώτο συνθετικό, που προσθέτει σ' αυτό που εκφράζει το β' συνθετικό, την έννοια του λίγο.
14. Σε αυτή την Παναγία αφιερωμένη η παλιά μας εκκλησία - Το μικρό όνομα γνωστού ηθοποιού.
15. Απαγορεύει - ... Χριστίδου Ελληνίδα τηλεπαρουσιάστρια - Παντρεύτηκε τον Αβραάμ (μια γρ.).

ΚΑΘΕΤΑ

1. Και έτσι το χρήμα - Μεγάλο έτος.
2. Μηδέν... που σημαίνει μην ξεπερνάς το μέτρο - Μια εποχή (καθ.) - Πολλοί τα έχουν... με τη δική τους.
3. Δυσκόλευε... τον Δημοσθένη - Η έλλειψη ηθικού φραγμού - Άηχος Ρουρ.
4. Ποταμός της Γερμανίας - Σάντα ... πρωτεύουσα του Νέου Μεξικού - Άφησε - Ομόηχα φωνήεντα.
5. Τέτοιος σταθμός υπήρχε και στο χωριό μας.
6. Αυτή έχει τις ίδιες διαστάσεις - Άμε - Σε κάθε παραλληλόγραμμο οι απέναντι πλευρές είναι...
7. Σπορ μοντέλο της Audi - Το καλλιτεχνικό επίθετο παλιού Άγγλου κωμικού - Και στο καράτε υπάρχουν τέτοιες - Βίβιαν ... παλιά ηθοποιός.
8. Λαϊκός Άγιος - Παράβαση του δικαίου - Θετικές, κατ' ευχήν.
9. Στο χωριό μας υπήρχε θερινός.
10. Αθλητικός Όμιλος - Ίσο με άλλο ως προς την ποσότητα - Όμοια φωνήεντα.
11. Μουσική νότα - Μας συνοδεύει πάντα στο φως.
12. Θεραπεία - Καλαθοσφαιρικός Αθλητικός Όμιλος - Ελληνική Αστυνομία.

13. Τα χωρίζει το Μ - Αρδευτικό έργο του χωριού μας (χωρίς την τελευταία συλλαβή).

14. Διπλό ξεπουλάει - Συμβολίζει το μικρό ροκέ στο σκάκι - Αιγύπτια δούλη της Σάρρας.

15. Δήμος αδελφοποιημένος με το χωριό μας - Ο πλεονέκτης τα θέλει.

Η λύση του Σταυρολέξου στη σελίδα 48.

16. Κοινωνικά

Εδώ δημοσιεύονται (δωρεάν) οι κοινωνικές εκδηλώσεις των Κατωκοπιτών οι οποίες θα γίνουν (π.χ. γάμοι, αρραβώνες, βαπτίσεις, μνημόσυνα) τους επόμενους 4 μήνες ή έγιναν (π.χ. κηδείες), τους προηγούμενους 4 μήνες. Όσοι ενδιαφέρονται θα πρέπει να επικοινωνούν με τον Γιώργο Μιχαηλίδη (τηλέφωνο 97812929 ή ηλ. ταχ. esmichae@cytanet.com.cy) ή με άλλο μέλος του Κοινοτικού Συμβουλίου ή με άλλο μέλος της Συντακτικής Επιτροπής.

Κηδείες:

7-1-2016: Κηδεία Στυλιανής Γεωργίου Χατζηκωστέα.

8-2-2016: Κηδεία Μαρούλας Αθανασίου-Ψαρά

17. Επιστημονικά νέα και συμβουλές

Εργασία στο γραφείο και μυοσκελετικές παθήσεις στο γραφειακό περιβάλλον

του **Κύπρου Ν. Κυπριανού**

Εγκεκριμένου παροχέα Εξωτερικών Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ) σύμφωνα με την Περί διαχείρισης θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία νομοθεσία.

Οι εξελίξεις στον σύγχρονο τρόπο ζωής και η σημερινή δομή της παραγωγικής διαδικασίας, έχουν οδηγήσει στην ανάγκη προσαρμογής του ανθρώπου στους μοντέρνους τρόπους εργασίας. Ως επακόλουθο, μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, στις αναπτυγμένες χώρες, εργάζεται σε γραφειακούς χώρους. Από πρόσφατες

στατιστικές μελέτες εξάγεται το συμπέρασμα ότι αυτό έχει ως αποτέλεσμα, γύρω στο 35% των ατόμων της παραγωγικής ηλικίας στο γραφειακό περιβάλλον, να υποφέρουν από προβλήματα με τη σπονδυλική τους στήλη και γενικά τις αρθρώσεις.

Το πρόβλημα αυτό είναι σημαντικό καθώς όλο και περισσότεροι άνθρωποι εκτίθενται σε παράγοντες που συντελούν στην ανάπτυξη τέτοιων παθήσεων που είναι γνωστές με τον όρο «Μυοσκελετικές Παθήσεις (ΜΣΠ)». Με τον όρο αυτό εννοούμε τις παθήσεις που εμφανίζουν οι μύες, οι τένοντες, τα νεύρα, και τα οστά κυρίως του **αιχμένα**, της **μέσης** (περιοχή της οσφύος), των **αγκώνων**, των **ώμων**, του **καρπιαίου σωλήνα**, των **γονάτων**, και άλλων αρθρώσεων.

Στην εμφάνιση των μυοσκελετικών παθήσεων, σημαντικό ρόλο παίζει όχι μόνο η φύση της εργασίας αλλά και η **στάση και η θέση του σώματος** κατά τη διεκπεραίωση της εργασίας.

Μέχρι πρόσφατα επικρατούσε η αντίληψη, ότι με το πρόβλημα αυτό υποφέρουν όσοι ασκούν απαιτητικές εργασίες και βαριά επαγγέλματα που υπερφορτώνουν τη σπονδυλική στήλη. Από πρόσφατες έρευνες έχει τεκμηριωθεί ότι και οι ελαφρές εργασίες, κυρίως οι καθιστικές (όπως π.χ. οι εργασίες γραφείου και **η χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών**) είναι ένας από τους ισχυρούς παράγοντες που ευθύνονται για ΜΣΠ.

Τονίζεται σε αυτό το σημείο ότι, η οσφυαλγία δεν είναι αρρώστια αλλά ένα σύμπτωμα, ένα σημάδι δηλαδή, πως κάτι δεν πάει καλά με τη σπονδυλική μας στήλη.

Από πολλούς επιστήμονες θεωρείται ότι, στην πλειονότητά τους οι μυοσκελετικές παθήσεις συνήθως δεν θεραπεύονται οριστικά, αλλά με την κατάλληλη αγωγή, μπορεί να βελτιωθεί η κατάσταση και να απαλυνθούν οι πόνοι και οι ενοχλήσεις ή/και να μειωθεί η ταχύτητα εκφυλισμού. **Ο καλύτερος τρόπος θεραπείας, όπως συχνά λέγεται, είναι η πρόληψη.** Αν δεν προσέξουμε, το πρόβλημα μπορεί να επιδεινωθεί, με αποτέλεσμα η χειρουργική επέμβαση να είναι αναπόφευκτη. Σε αρκετές όμως περιπτώσεις ακόμη και οι χειρουργικές επεμβάσεις δεν λύνουν οριστικά το πρόβλημα.

Πιο κάτω αναφέρονται -όχι εξαντλητικά- οι κυριότεροι **παράγοντες** που προκαλούν ή ευθύνονται ή/και αυξάνουν τον κίνδυνο για ΜΣΠ.

- επίμονες στάσεις εργασίας (κυρίως καθιστικές)
- επαναλαμβανόμενες κινήσεις
- βαριές χειρωνακτικές εργασίες

- δονήσεις (κυρίως στα χέρια και τους βραχίονες)
- άμεση μηχανική πίεση
- ψυχρό περιβάλλον εργασίας (χαμηλή θερμοκρασία)
- τρόπος οργάνωσης της εργασίας
- κοινωνικοψυχολογικοί παράγοντες εργασίας

Για τους σκοπούς του κειμένου αυτού θα εστιάσουμε στους **κινδύνους** από τις εργασίες γραφείου και τη χρήση ηλεκτρονικών υπολογιστών.

Οι απασχολούμενοι σε αυτό το εργασιακό περιβάλλον, πολλές φορές καταπονούνται εξ αιτίας του ακατάλληλου εξοπλισμού (οθόνη, πληκτρολόγιο, κάθισμα, γεωμετρικές διαστάσεις γραφείου, οργάνωση της εργασίας) που έμμεσα οδηγεί σε υιοθέτηση λανθασμένης θέσης και στάσης του σώματος.

Η λανθασμένη στάση του σώματος και η χρονική διάρκεια απασχόλησης παίζουν σημαντικό ρόλο στην εμφάνιση ΜΣΠ.

Οι χειριστές Η/Υ διεκπεραιώνουν την εργασία τους με επαναλαμβανόμενες κινήσεις του αυχένα, των βραχιόνων, του καρπού και των δακτύλων και είναι επόμενο να βρίσκονται σε κίνδυνο ανάπτυξης συνδρόμου του καρπιαίου σωλήνα, γαγγλίων, προβλήματα στους αγκώνες και αυχενικά προβλήματα. Ιδιαίτερα η χρήση φορητών υπολογιστών (αν δεν λαμβάνονται τα σωστά μέτρα) επιβαρύνει κατά πολύ την κατάσταση.

Επιπλέον η εργασία σε Η/Υ ως επί το πλείστο απαιτεί παρατεταμένη καθιστική στάση που αν δεν ληφθούν κατάλληλα μέτρα μπορεί να οδηγήσει σε προβλήματα ΜΣΠ.

Ας δούμε με περισσότερη λεπτομέρεια αυτούς τους κινδύνους.

Αυχενικό σύνδρομο:

Είναι η πιο «διάσημη», όπως συχνά αναφέρεται, πάθηση του γραφείου και γενικότερα της καθιστικής ζωής και είναι η συνισταμένη μιας πληθώρας αιτιών και παθήσεων. Μπορεί να οφείλεται σε ένα μυϊκό σπασμό, σε μια κοίλη μεσοσπονδύλιου δίσκου, σε μια οστεοαρθρίτιδα, αλλά και σε διάφορους εκφυλισμούς λόγω ηλικίας ή φθοράς, από επαναλαμβανόμενες κινήσεις. Η κακή στάση του σώματος, συμβάλλει σε μεγάλο βαθμό στην εμφάνιση αυτού του συνδρόμου, αφού επιφέρει κακή δυναμική λειτουργία μεταξύ των σπονδύλων, οι οποίοι δεν κινούνται φυσιολογικά. Το αυχενικό σύνδρομο μπορεί επίσης να οφείλεται και σε κάποια ευαισθησία στην αλλαγή θερμοκρασίας ή σε κάποιο ατύχημα στο παρελθόν που ενδεχομένως άλλαξε τη δυναμική σχέση των οστών ή των συνδέσμων μεταξύ τους.

Προληπτική αντιμετώπιση είναι το περπάτημα, η διόρθωση της θέσης εργασίας μας στον υπολογιστή, η κίνηση και οι ασκήσεις που διατηρούν τις φυσιολογικές καμπύλες (τόξα) της σπονδυλικής στήλης.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται με κολάρο, φυσικοθεραπεία, θεραπευτική άσκηση, εργονομία, και στην έσχατη φάση το πρόβλημα χρήζει χειρουργικής επέμβασης.

Πόνοι στη μέση:

Τα αίτια για τους πόνους στη μέση που ταλαιπωρούν μεγάλο αριθμό του πληθυσμού, είναι σε γενικές γραμμές τα ίδια ακριβώς με αυτά που προκαλούν το αυχενικό σύνδρομο. Κυρίως έχουν να κάνουν με κληρονομικούς παράγοντες, με την κακή στάση του σώματος, ή/και με κάποιο ατύχημα στο παρελθόν, τα οποία με τη σειρά τους προκαλούν εκφυλισμό των αρθρικών επιφανειών μεταξύ των σπονδύλων και επομένως πόνο στη μέση και την περιοχή της πλάτης.

Στην προληπτική αγωγή περιλαμβάνονται -όπως και στο αυχενικό σύνδρομο- η συνεχής διόρθωση της θέσης εργασίας, η σωστή επιλογή του καθίσματος και γενικά η εργονομία και η οργάνωση της εργασίας στο γραφείο.

Όμος:

Ο πόνος στον ώμο μπορεί να οφείλεται σε «μονόπλευρη» εργασία, σε υπέρχρηση υπό συγκεκριμένες γωνίες, όπως και σε υπερβολική αχρησία της άρθρωσης του ώμου. Η χρήση Η/Υ οδηγεί συνήθως σε στάση του ώμου σταθερά γύρω από την οριζόντια γραμμή, δηλαδή περίπου 90 μοίρες.

Με τη στάση αυτή μένει σχεδόν αδρανής ένας λεπτός και πολύ σημαντικός μυς, ο υπερακάνθιος. Ο μυς αυτός, όταν δεν χρησιμοποιείται, ατροφεί, αδυνατίζει και τραυματίζεται πολύ εύκολα.

Η αίσθηση του πόνου είναι δυνατή κυρίως στην ανύψωση των χεριών πάνω από 80-120 μοίρες (αποκαλείται επώδυνο τόξο) και ιδιαίτερα με στροφή και έστω με λίγο βάρος, μπορεί να πάθει μερική ρήξη στην ήπια φόρτιση και ολική ρήξη στη βίαση φόρτιση.

Ο εντοπισμός της βλάβης του γίνεται αντιληπτός, όταν π.χ. προσπαθήσουμε να τραβήξουμε τη ζώνη ασφαλείας του αυτοκινήτου με το χέρι που είναι δίπλα στη ζώνη.

Η προληπτική αντιμετώπιση γίνεται με συχνές κινήσεις του ώμου και των χεριών πάνω από 90 μοίρες, κολύμβηση, αποφυγή της «μονόπλευρης» εργασίας, και εργονομικές ασκήσεις, κατόπιν συμβουλής από ειδικό φυσικοθεραπευτή.

Στη θεραπευτική αντιμετώπιση όσον αφορά τη μερική ρήξη χρειάζεται φυσικοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, ειδικές θεραπευτικές ασκήσεις για ενδυνάμωση όλων των μυών του ώμου, ενώ για θεραπεία σε περίπτωση ολικής ρήξης απαιτείται χειρουργική επέμβαση.

Αγκώνας:

Ο πόνος στον αγκώνα μπορεί να προκληθεί συνήθως από την επίμονη και μεγάλης διάρκειας χρήση του «ποντικιού» στον υπολογιστή, οπότε προκαλείται επικονδυλίτιδα (tennis elbow), και φλεγμονή του τένοντα (τενοντίτιδα).

Λόγω πίεσης των εσωτερικών νεύρων (όταν ακουμπά το έσω μέρος του αγκώνα στο γραφείο), οπότε προκαλείται το golfers ή pupil's elbow. Επίσης, λόγω των διαρκών συσπάσεων των μυών του αντιβραχίονα (γράψιμο, «ποντίκι», σήκωμα βαριών αντικειμένων, π.χ. φακέλων, τσάντας), μπορεί να προκληθεί φλεγμονή στο μεσόστεο νεύρο.

Ο πόνος γίνεται αντιληπτός στη χειραψία, στο σήκωμα βάρους, καθώς και στη χρήση της άρθρωσης μετά από λίγη ώρα. Θεωρείται ως σύνδρομο υπέρχρησης και συχνά καθηλώνει τον άνθρωπο και τον εμποδίζει από πολλές απλές καθημερινές κινήσεις. Επίσης, υπάρχει αδυναμία, αισθητική διαταραχή (μούδιασμα) και αίσθημα βάρους σε όλο το χέρι.

Η προληπτική αντιμετώπιση γίνεται με την αποφυγή 'μονόπλευρης' χρήσης, αποφυγή υπέρχρησης (με μικρά συχνά διαλείμματα), καλή μυϊκή και φυσική κατάσταση, και εργονομικές ασκήσεις κατόπιν συμβουλής από ειδικό φυσικοθεραπευτή.

Η θεραπευτική αντιμετώπιση γίνεται με φυσικοθεραπεία, stretching, κινησιοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, νάρθηκα, εργονομική παρέμβαση και σπάνια, χειρουργική επέμβαση.

Καρπός:

Στον καρπό, το πιο σύνηθες φαινόμενο είναι το σύνδρομο του καρπιαίου σωλήνα (που βρίσκεται στην έσω πλευρά του καρπού), ακριβώς στην πηχαιοκαρπική άρθρωση, καθώς και οι τενοντίτιδες. Και τα δύο οφείλονται στην υπέρχρηση, κυρίως, των πλήκτρων ή /και του ποντικιού του υπολογιστή και το γράψιμο λόγω συμπίεσης της παλάμης.

Ως αποτέλεσμα κλείνει σιγά-σιγά ο σωλήνας (tunnel) που περνούν τα νεύρα προς τα δάκτυλα, προκαλώντας δυνατούς πόνους, μούδιασμα και σε ακραίες περιπτώσεις, πτώση αντικειμένων από το χέρι (ποτήρι, στυλό, κ.λπ.).

Ο πόνος γίνεται αντιληπτός στη χρήση των κινήσεων του καρπού και υποχωρεί με την ξεκούραση. Σε βαριές περιπτώσεις, πονά ακόμη και στη φάση της ανάπαυσης.

Η προληπτική αντιμετώπιση επιτυγχάνεται με μικρά συχνά διαλείμματα, διακοπή πριν εμφανιστεί ο πόνος, εργονομική διευθέτηση του εξοπλισμού, καλή μυϊκή κατάσταση, stretching.

Η θεραπευτική αγωγή γίνεται με φυσικοθεραπεία, φαρμακευτική αγωγή, ειδικούς νάρθηκες, χειρουργική επέμβαση.

Γόνατο:

Ο πόνος στα γόνατα για τους εργαζόμενους σε γραφειακό περιβάλλον μπορεί να οφείλεται στις πολλές ώρες που τα γόνατα βρίσκονται σε κάμψη. Η θέση της κάμψης για μεγάλα χρονικά διαστήματα ατροφεί τους μυς γύρω από τα γόνατα και ιδιαίτερα έναν από τους μυς του τετρακεφάλου (τον έσω πλατύ μυ), ο οποίος είναι χρήσιμος στην όρθια θέση του σώματος, δηλαδή στην έκταση του γόνατος.

Στον σημερινό κατά το πλείστο καθήμενο άνθρωπο, ο μυς αυτός τείνει να ατροφήσει, με αποτέλεσμα να παρέχει ανεπαρκή στήριξη στην άρθρωση του γόνατος, κακή θέση στην επιγονατίδα και γι' αυτό έχουμε συχνά κακώσεις των γονάτων στα άτομα που επί ώρες, μέρες, χρόνια κάνουν καθιστική ζωή, κυρίως, όταν ξαφνικά ενεργοποιούνται έντονα. Τότε το σύστημα υποστήριξης του γόνατος που στηρίζεται στους μυς, δεν ανταποκρίνεται, με αποτέλεσμα τη ρήξη συνδέσμων και μηνίσκων, τις κακώσεις των χόνδρων και της επιγονατίδας, κ.ά.

Σημαντικό ρόλο για την περιοχή των γονάτων έχει και η καταλληλότητα/ μέγεθος της βάσης του καθίσματος. Όταν π.χ. η βάση έχει μεγάλο (για την ανατομία του χρήστη) μήκος, εξασκείται πίεση στο μέσα μέρος της κλείδωσης, με δυσάρεστα πολλές φορές αποτελέσματα. Αυτή η κατάσταση δυσκολεύει επίσης την υιοθέτηση ορθής στάσης, καθώς τείνει να αναγκάζει τον χρήστη να κινηθεί προς τα εμπρός, χάνοντας έτσι τη στήριξη της πλάτης.

Συμπέρασμα:

Το συμπέρασμα από όλα τα πιο πάνω είναι πως οι παθήσεις ή κακώσεις του μυοσκελετικού συστήματος καταδεικνύουν το αυτονόητο γεγονός, ότι δηλαδή το ανθρώπινο σώμα δημιουργήθηκε για να κινείται.

Οι αρθρώσεις πρέπει να λειτουργούν αρμονικά και η λεπτή σχέση μεταξύ υπέρχρησης και αχρησίας να λαμβάνεται σοβαρά υπόψη. Το μυστικό βρίσκεται στην προσεκτική μετάβαση από το ένα στάδιο στο άλλο.

Εν κατακλείδι, είναι σημαντικές και χρήζουν ιδιαίτερης προσοχής οι συνθήκες εργασίας/εργονομίας και οι συνθήκες άθλησης/εκτόνωσης.

Είναι σημαντικό επίσης να λεχθεί ότι από τα συμπτώματα των ΜΣΠ δεν υποφέρει μόνο ο πάσχων αλλά και ο κάθε οργανισμός-εργοδότης, αν ληφθούν υπόψη οι οικονομικές επιπτώσεις από τις πολλές απουσίες των υπαλλήλων, τα έξοδα θεραπευτικής αγωγής και τη μείωση της παραγωγικότητας.

Λύση Σταυρολέξου

ΣΤΑΥΡΟΛΕΞΟ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	Π	Α	Ρ	Α	Σ	Ι	Τ	Α	■	Α	Σ	Ι	Ν	Ο	Υ
2	Α	Γ	Ο	Ρ	Ι	Σ	Τ	Ι	Κ	Ο	■	Α	Λ	Σ	■
3	Ρ	Α	■	■	Δ	Η	■	■	Ι	■	Ω	Σ	■	Α	Γ
4	Α	Ν	Α	Φ	Η	■	Χ	Α	Ν	Ι	■	Ι	Σ	■	Ο
5	Σ	■	Κ	Ε	Ρ	Κ	Ι	Δ	Η	Σ	■	Σ	Κ	Ο	Ρ
6	■	Ε	Ο	■	Ο	■	Λ	Ι	Μ	Ο	Σ	■	Λ	Ο	Τ
7	Δ	Α	Λ	Ι	Δ	Α	■	Κ	Α	Π	Ι	Κ	Ι	■	Υ
8	Ι	Ρ	Α	■	Ρ	Ι	Ζ	Ο	Τ	Ο	■	Α	Ν	Α	Ν
9	Σ	■	Σ	Α	Ο	■	Ω	■	Ο	Σ	Ι	Ο	Ι	■	Ι
10	Ε	Π	Ι	Σ	Μ	Η	Ν	Α	Γ	Ο	Σ	■	Κ	Ε	Α
11	Κ	■	Α	Ε	Ι	■	Ε	Ι	Ρ	■	Κ	■	Α	■	Σ
12	Τ	Τ	■	■	Κ	Ι	Σ	Σ	Α	■	Ι	Ε	Ρ	Α	■
13	Ο	Υ	Ρ	Ι	Ο	Σ	■	Ι	Φ	■	Ο	Λ	Ι	Γ	Ο
14	■	Χ	Ρ	Υ	Σ	Ε	Λ	Ε	Ο	Υ	Σ	Α	■	Α	Λ
15	Μ	Η	■	Η	■	Σ	Ι	Σ	Σ	Υ	■	Σ	Α	Ρ	Α

