



Η φωνή της Κατωκοπιάς

**Περιοδική έκδοση του
Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς**

**Έτος 1^ο, Τεύχος 1^ο
Μάιος 2015**

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

Ηλεκτρονική Επεξεργασία :

Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης

Στέφος Α. Ζαχαρίου.

Copyright ©: Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς

Περιεχόμενα

Α/Α	ΘΕΜΑ	σελίδες
1.	ΕΚΔΟΤΙΚΟ ΣΗΜΕΙΩΜΑ.....	4
2.	ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΕΣ ΟΡΓΑΝΩΜΕΝΩΝ ΣΥΝΟΛΩΝ..... (Κοινοτικό Συμβούλιο, Δόξα Θ.Ο.Ι., Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς, Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ- ΔΟΞΗΣ», Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας)	5
3.	ΚΟΙΝΟΤΙΚΗ ΧΟΡΩΔΙΑ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ.....	10
4.	ΜΝΗΜΕΙΟ ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΝΔΡΕΑ Ν. ΠΑΠΑΣΩΖΟΜΕΝΟ.....	11
5.	ΕΛΕΥΘΕΡΗ ΓΗ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ	11
6.	ΝΕΑ ΑΠΟΔΗΜΩΝ	11
7.	ΝΕΕΣ ΕΚΔΟΣΕΙΣ	13
8.	ΝΕΑ «ΔΟΞΑΣ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑΣ»: Ποδόσφαιρο	14
9.	ΜΕΛΕΤΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ	16
	«Γεωργικές ασχολίες στην Κατωκοπιά τις πρώτες δεκαετίες του εικοστού αιώνα» της Στάλως Γ. Κωνσταντίνου «Αγροτικές εργασίες και χειροτεχνία/βιοτεχνία» της Χρυσούλας Κερκίδου-Παπασωζομένου «Παιγνίδια στην Κατωκοπιά» του Ανδρέα Χ. Χριστοδούλου	
10.	ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ.....	24
11.	ΛΟΓΟΤΕΧΝΙΑ	25
12.	ΓΝΩΡΙΜΙΑ ΜΕ ΜΕΡΗ ΑΔΕΛΦΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΜΕ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ	27
	Για Truyes, από τον τέως Δήμαρχο Jean-Claude Landre	
13.	ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΠΟ ΤΗΝ ΚΑΤΩΚΟΠΙΑ	30
14.	ΕΠΙΤΕΥΓΜΑΤΑ ΚΑΤΩΚΟΠΙΤΩΝ	32
15.	ΚΟΙΝΩΝΙΚΑ	33
16.	ΕΠΙΣΤΗΜΟΝΙΚΑ ΝΕΑ ΚΑΙ ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ.....	33
	«Ασφάλεια και υγεία στην κουζίνα του σπιτιού» του Κύπρου Ν. Κυπριανού	
17.	ΔΙΑΦΗΜΙΣΕΙΣ	39

1. Εκδοτικό σημείωμα

Αγαπητοί συγχωριανοί,
Χριστός Ανέστη!

Το περιοδικό αυτό εκδίδεται με πρωτοβουλία του Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς, το οποίο θα έχει και τον συντονιστικό ρόλο.

Οι βασικοί στόχοι του περιοδικού είναι η ανάδειξη της ιστορίας και του πολιτισμού της Κατωκοπιάς, η προβολή των δραστηριοτήτων των οργανωμένων συνόλων της Κατωκοπιάς, η εμπλοκή της νεολαίας της Κατωκοπιάς, η ανάδειξη των επιτευγμάτων των Κατωκοπιτών και η ενημέρωση για τις κοινωνικές εκδηλώσεις των Κατωκοπιτών. Εκτός από τις μόνιμες στήλες της παρούσας έκδοσης, μελλοντικά το περιοδικό θα εμπλουτιστεί και με άλλες ενότητες, όπως ιστορικές μνήμες, παλιές ιστορίες, νεανικά θέματα και σταυρόλεξο.

Πάνω απ' όλα, δεν ξεχνούμε την Κατωκοπιά και όλα τα άλλα σκλαβωμένα εδάφη της Κύπρου. Νιώθουμε όλοι οι άνθρωποι της Κατωκοπιάς ότι ανήκουμε σ' αυτή την κοινότητα. Τελικός στόχος είναι η επιστροφή στην Κατωκοπιά. Μας προσμένει το σπίτι που γεννηθήκαμε. Μόνη μας πυξίδα η αποκατάσταση της δικαιοσύνης.

Το περιοδικό θα εκδίδεται κάθε τέσσερις μήνες σε ηλεκτρονική μορφή για πρακτικούς και οικονομικούς λόγους. Θα αποστέλλεται σε όσους Κατωκοπίτες έχουν ηλεκτρονικό ταχυδρομείο (e-mail). Θα γίνει προσπάθεια να αυξηθεί ο αριθμός των ηλεκτρονικών διευθύνσεων τις οποίες κατέχουμε. Οι παραλήπτες θα μπορούν να τυπώνουν όσα αντίτυπα επιθυμούν, με στόχο να τα διανέμουν σε συγγενείς, φίλους και γνωστούς οι οποίοι δεν διαθέτουν ηλεκτρονικό ταχυδρομείο.

Το περιοδικό θα εμφανίζεται και στις ακόλουθες ιστοσελίδες στο διαδίκτυο: katokopia.org (Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς), katokopia.net (συγχωριανού μας Νίκου Πουρουτίδη), neolaiakatokopias.weebly.com και [facebook.com/neolaiakatokopias](https://www.facebook.com/neolaiakatokopias) (Κοινοτικού Συμβουλίου Νεολαίας Κατωκοπιάς).

Όσοι επιθυμούν μπορούν να είναι χορηγοί. Εάν υπάρξουν χορηγοί, τα χρήματα θα διατεθούν για εκτύπωση του περιοδικού και διανομή στον κόσμο της Κατωκοπιάς.

Γιώργος Κ. Μιχαηλίδης, Κοινοτάρχης Κατωκοπιάς

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. Συμμετοχή στην Εκδήλωση με την ευκαιρία της Εορτής των Τριών Ιεραρχών και των Ελληνικών Γραμμάτων (γίνεται αναφορά πιο κάτω).
2. Η 3^η Διάλεξη στο πλαίσιο του «Κοινοτικού Πανεπιστημίου Κατωκοπιάς», δόθηκε από τον συγχωριανό μας Νίκο Χ. Χατζηνικολάου, Λειτουργό Βιομηχανικών Εφαρμογών στο Υπουργείο Ενέργειας, Εμπορίου, Βιομηχανίας και Τουρισμού με θέμα «Εξοικονόμηση ενέργειας και ενεργειακή απόδοση κτιρίων», στις 12 Μαρτίου 2015, στην Αίθουσα Εκδηλώσεων του Κοινοτικού Συμβουλίου Αστρομερίτη.
3. Έκδοση ηλεκτρονικού περιοδικού, υπό την επωνυμία «Η Φωνή της Κατωκοπιάς».
4. Εξαγγελία δημιουργίας Αρχείου Φωτογραφιών της Κατωκοπιάς.
5. Συμμετοχή στην οργάνωση της επίσκεψης νέων από τη Γαλλία (γίνεται αναφορά πιο κάτω).
6. Συμμετοχή στην οργάνωση του «Χορού του Καρπουζιού» (γίνεται αναφορά πιο κάτω).
7. Μνημόσυνο ηρώων Κατωκοπιάς τον Αύγουστο του 2015.

Δόξα Θ.Ο.Ι. Κατωκοπιάς

Πραγματοποιήθηκε στο εστιατόριο «Ναβαρίνο» στη Λευκωσία, στις 3-1-2015, η ετήσια Χοροεσπερίδα του Σωματείου «ΔΟΞΑ Θ.Ο.Ι. Κατωκοπιάς».

Στην εκδήλωση παρευρέθηκαν το Διοικητικό Συμβούλιο, η τεχνική ηγεσία, ποδοσφαιριστές, πρώην πρόεδροι και πλήθος συγχωριανών. Η Χοροεσπερίδα περιελάμβανε σύντομες ομιλίες, δείπνο, μουσική, και την καθιερωμένη κοπή της βασιλόπιττας, την οποία πραγματοποίησαν ο αρχηγός της ομάδας μας Ρικάρντο Φερναντές και ο Πρόεδρος Κώστας Χριστοδούλου, πλαισιούμενοι από τον Νίκο Κωνσταντίνου και τους πρώην Προέδρους Φώτο Γιάννακα και Χαράλαμπο Αργυρού.



Κοπή βασιλόπιττας «Δόξας Θ.Ο.Ι.» Κατωκοπιάς

Σκοπός της Χοροεσπερίδας ήταν ο εορτασμός του νέου έτους 2015, με την προσδοκία η επόμενη χοροεσπερίδα να διεξαχθεί στην Κατωκοπιά.

«Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς»



**«Εορτή των Γραμμάτων» 2015
με «Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς»
(από Αρχείο Ανδρέα Χαραλάμπους)**

1. Η «Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς», σε συνεργασία με το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς και το «Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Κατωκοπιάς», διοργάνωσαν, την 1^η Φεβρουαρίου 2015, στο Πολιτιστικό Κέντρο Αστρομερίτη, Εκδήλωση με την ευκαιρία της Εορτής των Ελληνικών Γραμμάτων. Το πρόγραμμα περιελάμβανε:
 - (α') Αφιέρωμα στους Τρεις Ιεράρχες,
 - (β') Βράβευση των αριστούχων μαθητών, αποφοίτων Γυμνασίων και Λυκείων, οι οποίοι κατάγονται από την Κατωκοπιά, για το σχολικό έτος 2013-2014,
 - (γ') Απόδοση τιμών στους εκπαιδευτικούς, οι οποίοι έχουν αφυπηρετήσει, και
 - (δ') Καλλιτεχνικό πρόγραμμα.
2. Εξαγγελία «Διαγωνισμού Λαογραφίας Κατωκοπιάς» ανάμεσα στους νέους.
3. Ετοιμασία Μητρώου/Αρχείου Κατωκοπιτών.
4. Τοποθέτηση πολιτιστικού υλικού της Κατωκοπιάς στην Ευρωπαϊκή Ψηφιακή Βιβλιοθήκη, με τη βοήθεια του Τεχνολογικού Πανεπιστημίου Κύπρου (ΤΕΠΑΚ).
5. Ετοιμασία Χάρτη της Κατωκοπιάς, με τις οικίες και τα ονόματα των ιδιοκτητών.

Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς

Ο Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς, χαιρετίζει την απόφαση του Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς για την έκδοση του περιοδικού «Η Φωνή της Κατωκοπιάς».

Υπόσχεται ότι θα προσπαθήσει, με κάθε τρόπο, ώστε το έντυπο αυτό να συμβάλει στη διατήρηση ζωντανής της μνήμης του κατεχόμενου χωριού μας, «για να θυμούνται οι παλαιότεροι και να γνωρίζουν οι νεότεροι», και να κρατήσει άσβεστη τη φλόγα της επιστροφής.

Ο Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς, μέσα από το πολύπλευρο πολιτιστικό, κοινωνικό και φιλανθρωπικό του έργο, έχει ως στόχο τη διατήρηση της μνήμης της πατρώας γης, τη σύσφιγξη των σχέσεων των εκτοπισμένων κατοίκων του και την ενδυνάμωση του πόθου για επιστροφή στις πατρογονικές μας εστίες.

Στοχεύει, επίσης, στην επανασύνδεση της παλαιάς και της νέας γενιάς με την ιστορική, την πνευματική και την πολιτιστική παράδοση του κατεχόμενου χωριού μας.

Για την επίτευξη των πιο πάνω στόχων, ο Πολιτιστικός Όμιλος, πραγματοποιεί ποικίλες εκδηλώσεις, όπως είναι η Εορτή της Σύναξης της Θεοτόκου στις 26 Δεκεμβρίου, το ετήσιο φιλανθρωπικό τσάι, το οποίο έχει γίνει πια θεσμός και αποτελεί ένα όμορφο συναπάντημα, που αγκαλιάζεται από αρκετό κόσμο διαφόρων ηλικιών και ζωντανεύει νοσταλγικά όμορφες μνήμες από το αγαπημένο μας χωριό, η αναβίωση του «Χορού του Καρπουζιού», προσκυνηματικές και ψυχαγωγικές εκδρομές, καθώς και άλλες δραστηριότητες. Στηρίζει, επίσης, οικονομικά και ηθικά, οικογένειες συγχωριανών μας, που έχουν ανάγκη βοήθειας.

Ο Πολιτιστικός Όμιλος, διατηρεί μία αμφίδρομη σχέση και στηρίζει την ποδοσφαιρική ομάδα του χωριού μας «ΔΟΞΑ Θ.Ο.Ι» Κατωκοπιάς, η οποία στα δύσκολα χρόνια της προσφυγιάς, κράτησε και κρατά ακόμα, ζωντανή τη μνήμη και το όνομα του αγαπημένου μας χωριού, εμπνέει και καθοδηγεί τις νεότερες γενιές και αποτελεί για όλους μας σύμβολο Αγώνα για Επιστροφή.

Σημαντική θέση στις εκδηλώσεις του Ομίλου έχει η Εορτή της Σύναξης της Θεοτόκου, μέρα πανηγύρεως του κατεχόμενου χωριού μας.

Στις 26-12-2014, όπως και κάθε χρόνο, με ξεχωριστή χαρά και συγκίνηση μαζί, πραγματοποιήθηκε εκδήλωση στο προσωρινό οίκημα του Σωματείου «Δόξα» Κατωκοπιάς στην Περιστερώνα.

Στα πλαίσια της εκδήλωσης τελέστηκε εκκλησιασμός στον ιερό ναό των Αγίων Βαρνάβα και Ιλαρίωνα. Αμέσως μετά τη Θεία Λειτουργία, μεταφέρθηκε πανηγυρικά, προϊσταμένου του Πανιεροτάτου Μητροπολίτη Μόρφου κ. Νεόφυτου, η εικόνα της Παναγίας, αντίγραφο της εικόνας της Παναγίας της Χρυσελεούσας της Κατωκοπιάς, από τον ιερό ναό στον χώρο του Σωματείου.

Ακολούθησε δέηση προς την Παναγία και όλοι οι πιστοί δέχτηκαν τις ευλογίες του Πανιεροτάτου.

Στη συνέχεια οι υπεύθυνες, μέλη του Πολιτιστικού Ομίλου προσέφεραν πρόγευμα και παρουσιάστηκε καλλιτεχνικό πρόγραμμα.

Το πρόγραμμα περιελάμβανε χαιρετισμούς, ομιλία που αναφερόταν στο κοσμοσωτήριο γεγονός της γέννησης του Θεανθρώπου, νοερή περιδιάβαση στην εκκλησία της Παναγίας Χρυσελεούσας της Κατωκοπιάς και Χριστουγεννιάτικα τραγούδια από παιδιά της Κατωκοπιάς.

Μέσα από την όλη εκδήλωση εκφράστηκε για άλλη μια φορά ο πόνος της προσφυγιάς και ο ασίγαστος πόθος για επιστροφή στο αγαπημένο μας χωριό.



«Εορτή Σύναξης Θεοτόκου» 2014
(από Αρχείο Πολιτιστικού Ομίλου «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ»)

Δραστηριότητες που προγραμματίζονται από τον Πολιτιστικό Όμιλο «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς είναι:

(α΄) Στις 23 Μαΐου 2015, θα πραγματοποιηθεί προσκυνηματική και ψυχαγωγική εκδρομή στην επαρχία Λεμεσού, με τη συμμετοχή και συγχωριανών μας που διαμένουν στη Λεμεσό. Προσκύνημα θα γίνει στο μοναστήρι της Ζωοδόχου Πηγής (Παναγία του Γλωσσιά στο Κελλάκι) και στην Παναγία την Ιαματική στον Αρακαπά.

Ο Πολιτιστικός Όμιλος θα προσφέρει δωρεάν τα λεωφορεία και το πρόγευμα. Η όλη εκδήλωση θα περιλαμβάνει και καλλιτεχνικό πρόγραμμα.

(β΄) Στις 24 Ιουλίου 2015, θα πραγματοποιηθεί ο ετήσιος Χορός του Καρπουζιού, ο οποίος συνδιοργανώνεται με το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς και το Σωματείο «ΔΟΞΑ Θ.Ο.Ι.» Κατωκοπιάς. Ο Χορός θα πραγματοποιηθεί, όπως και κάθε χρόνο, στο προσωρινό οίκημα του Σωματείου «Δόξα», στην Περιστερώνα. Η εκδήλωση θα περιλαμβάνει πλούσιο φαγητό, ποτό, χορό και καλλιτεχνικό πρόγραμμα.

Κοινοτικό Συμβούλιο Νεολαίας Κατωκοπιάς

1. Συμμετοχή στην Εκδήλωση με την ευκαιρία της Εορτής των Ελληνικών Γραμμάτων (γίνεται αναφορά πιο πάνω).
2. Οργάνωση ποδοσφαιρικού τουρνουά «σέβεν-α-σάιντ» στο γήπεδο της «Δόξας» Κατωκοπιάς, στην Περιστερώνα.
3. Οργάνωση επίσκεψης νεολαίας από τον αδελφοποιημένο με την Κατωκοπιά Δήμο Truyes Γαλλίας από 16 μέχρι 23 Ιουλίου 2015. Η επίσκεψη περιλαμβάνει εκπαιδευτικές εκδρομές, πολιτιστικές παρεμβάσεις, αθλητικά δρώμενα, κ.ά.

3. Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς

Η «Κοινοτική Χορωδία Κατωκοπιάς» ιδρύθηκε τον Μάρτιο του 2014 με πρωτοβουλία του Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς.

Διευθύντρια και Μαέστρος είναι η κυρία Σκεύω Οικονομίδου Κύρου.

Το ρεπερτόριο της «Κοινοτικής Χορωδίας Κατωκοπιάς» περιλαμβάνει κυρίως:

- (α') κυπριακά παραδοσιακά, και
- (β') αντικατοχικά τραγούδια.

Η Χορωδία είναι ολιγομελής και γυναικεία και τραγουδά ως επί το πλείστον μονοφωνικά και χωρίς τη συνοδεία οργάνων.

Από την ίδρυσή της μέχρι σήμερα η Χορωδία συμμετείχε στις ακόλουθες Εκδηλώσεις:

1. Κοινή πολιτιστική εκδήλωση «Όραμα Επιστροφής» των κατεχόμενων κοινοτήτων Κατωκοπιάς, Φιλιάς, Μάσαρι και Περιστερωναρίου σε συνεργασία με την Ιερά Μητρόπολη Μόρφου και υπό την αιγίδα του Έπαρχου Λευκωσίας τον Ιούνιο 2014 (με συμμετοχή του Σχήματος Παραδοσιακής Μουσικής του Πολιτιστικού Ιδρύματος της Ιεράς Μητρόπολης Μόρφου).
2. Ετήσιος «Χορός του Καρπουζιού» της Κατωκοπιάς τον Αύγουστο 2014.
3. Εκδήλωση Μνήμης και Τιμής κατεχόμενων κοινοτήτων Κύπρου «Δεν Ξεχνώ, Τιμώ και Αγωνίζομαι» (υπό την αιγίδα του Προέδρου της Κυπριακής Δημοκρατίας) στον Προσφυγικό Συνοικισμό Ανθούπολης τον Οκτώβριο 2014 (με συμμετοχή του Μουσικού Σχήματος Δημήτρη Φανή).
4. Αντικατοχική Εκδήλωση κοινότητας Κατωκοπιάς τον Νοέμβριο 2014 (με συνοδεία βιολιών από νεαρά μέλη της κοινότητας).
5. Εκδήλωση κατά την Παρουσίαση Βιβλίου της λαϊκής ποιήτριας Λουκίας Άστρα-Μιχαήλ από την Κατωκοπιά τον Δεκέμβριο 2014.

6. Ετήσιος Εορτασμός της Παναγίας της Κατωκοπιάς τον Δεκέμβριο 2014.
7. Ετήσιος Εορτασμός των Τριών Ιεραρχών και της Ημέρας των Ελληνικών Γραμμάτων από την κοινότητα Κατωκοπιάς τον Φεβρουάριο 2015 (με συνοδεία κιθάρων από νεαρά μέλη της κοινότητας).

Η Χορωδία συμμετείχε στην εκτέλεση και ηχογράφιση του κυπριακού τραγουδιού «Ο Ύμνος της Κατωκοπιάς» (μουσική Σωκράτη Γρηγοριάδη, στίχοι Λουκά Σκυλλουριώτη, τραγούδι Μαρία Θεοδώρου).

Η Χορωδία θα συμμετάσχει σε Εκδήλωση της κοινότητας Φιλιάς τον Ιούνιο του 2015 και στο «33^ο Διεθνές Χορωδιακό Φεστιβάλ της Πρέβεζας» στην Ελλάδα το οποίο θα γίνει από 2 μέχρι 5 Ιουλίου 2015.

4. Μνημείο για Ανδρέα Ν. Παπασωζόμενο

Στις 14-6-2015 θα γίνουν τα αποκαλυπτήρια Μνημείου του Επισμηναγού Ανδρέα Ν. Παπασωζομένου στον Αστρομερίτη.

5. Ελεύθερη γη Κατωκοπιάς

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

6. Νέα αποδήμων Κατωκοπιτών

Η Νίκη Πρωτοπαπά-Τρανούλη κατάγεται από την Κατωκοπιά και διαμένει μόνιμα στο Πικέρμι Αττικής. Ασκείται σε ίχνη τέχνης (περιέχει δημιουργία) και τα έργα που φτιάχνει είναι κοσμήματα και μικρά γλυπτά με μικτές τεχνικές.

Δηλαδή, χρησιμοποιεί μορφές μετάλλων πάνω σε παλιά ξύλα ή δημιουργεί ψηφιδωτά χρησιμοποιώντας μικρές και μεγάλες ψηφίδες. Έχει σε εξέλιξη έργα με κυπριακά θέματα που αφορούν στις παραδόσεις μας και την τουρκική εισβολή.

Οι δράσεις της Νίκης Πρωτοπαπά-Τρανούλη αφορούν κινήσεις αλληλεγγύης σε συνανθρώπους της.

Η Ενοριακή Φιλόπτωχος Αδελφότητα του Ιερού Ναού Αναλήψεως, Διασταύρωση Ραφήνας και πέντε καλλιτέχνες (μεταξύ των οποίων και η Νίκη) με τις δημιουργίες τους και τη συνδρομή χορηγών της περιοχής Πικερμίου, διοργάνωσαν Bazaar για Ενίσχυση των Συσσιτίων Διασταύρωσης Ραφήνας στις 4 και 5 Απριλίου 2015 στο σπίτι της Νίκης στο Πικέρμι.

Το έργο που δημοσιεύουμε είναι η Παναγία της Κύπρος σε παλιά σβάρνα που της έδωσε η φύση αυτό το σχήμα γυναίκας, χωρίς καμία επέμβαση από τη Νίκη.



Παναγία της Κύπρος
(από Αρχείο Νίκης Πρωτοπαπά-Τρανούλη)

7. Νέες Εκδόσεις

Έκδοση για Αδελφοποίηση με Δήμο Καντάνου-Σελίνου

Ο Πολιτιστικός Όμιλος «ΕΝ-ΔΟΞΗΣ» Κατωκοπιάς εξέδωσε αναμνηστικό βιβλιάριο με την ευκαιρία της Αδελφοποίησης της κοινότητας Κατωκοπιάς και του Πολιτιστικού Ομίλου με τον Δήμο Καντάνου-Σελίνου Κρήτης και τους πολιτιστικούς συλλόγους της περιοχής, τον Νοέμβριο του 2013.

Τα κύρια περιεχόμενα είναι το ιστορικό της Αδελφοποίησης, στοιχεία για την Κατωκοπιά και τον Δήμο Καντάνου-Σελίνου και δραστηριότητες του Πολιτιστικού Ομίλου «Δόξα» Κατωκοπιάς.

Βιβλίο «Η Κληρονομιά της Κατωκοπιάς»

Η «Εταιρεία Πολιτιστικής Κληρονομιάς Κατωκοπιάς» εξέδωσε το βιβλίο «Η Κληρονομιά της Κατωκοπιάς: Πολιτισμός, Αποτυπώσεις Οικιών και Ριζών συνέχεια» το 2014.

Περιέχει αποτυπώσεις οικιών, χάρτη της Κατωκοπιάς, το γενεαλογικό δέντρο των κατοίκων της Κατωκοπιάς και στοιχεία (οικονομικά, πολιτιστικά) για την Κατωκοπιά της περιόδου 1950-1974.

Λεύκωμα: Δόξα Θ.Ο.Ι. Κατωκοπιάς

Το επετειακό λεύκωμα για τα 60χρονα του Σωματείου Δόξα Θ.Ο.Ι. Κατωκοπιάς εκδόθηκε από το Σωματείο το 2014.

Περιέχει ιστορική αναδρομή της ίδρυσης του σωματείου και αναφορά στην αθλητική, εθνική και πολιτιστική δράση του σωματείου.

Πεπραγμένα Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς

Το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς εξέδωσε το 2014, βιβλιάριο «Πεπραγμένα του Κοινοτικού Συμβουλίου Κατωκοπιάς από τον Ιανουάριο 2012 μέχρι τον Ιούνιο 2014».

Περιέχει τις δραστηριότητες του Κ.Σ. για εκείνη τη χρονική περίοδο. Διατίθεται δωρεάν, ένα σε κάθε οικογένεια Κατωκοπιτών.

Ποίηση Λουκίας Άστρα-Μιχαήλ

Το τελευταίο βιβλίο της αείμνηστης Λουκίας Άστρα-Μιχαήλ με τίτλο «Τα ποιητάρικα της Λουκίας» εκδόθηκε από το Χριστιανικό Κέντρο «Μεταμόρφωση» Συνοικισμού Ανθούπολης το 2014. Περιέχει ποιήματα.

Ποίηση Μάρως Κασπάρη-Άστρα

Το δεύτερο βιβλίο της Μάρως Κασπάρη-Άστρα με τίτλο «Κατωκοπιά καρτέρα μας...» εκδόθηκε το 2014. Περιέχει ποιήματα.

Βιβλίο Γιώργου Κυπριανού για διατροφή

Το πρώτο βιβλίο του Γιώργου Μ. Κυπριανού, σεφ από την Κατωκοπιά, παρουσιάστηκε το 2009 με τον τίτλο «Χρώμα και άρωμα κουζίνας».

Τον Ιούνιο του 2015 θα παρουσιάσει το καινούργιο του βιβλίο «ΔιατροΣέφ» για την υγιεινή και ισορροπημένη διατροφή, φτιαγμένο με πολλή αγάπη και μεράκι από τον Γιώργο και την Κλινική Διαιτολόγο Νικολέτα Ντορζή.

Είναι ένα χρηστικό βιβλίο που προσφέρει γνώσεις για φροντίδα και βελτίωση της υγείας μας, μέσω επιστημονικών πηγών και δοκιμασμένων συνταγών, που απευθύνονται στον καθένα μας ξεχωριστά.

[Σημείωση]: Ο Γιώργος Κυπριανού κατέχει πτυχίο επιπέδου Β.Α. στις Επισιτιστικές Τέχνες και Μεταπτυχιακό επιπέδου Μ.Α. στην Ξενοδοχειακή και Επισιτιστική Εκπαίδευση από το Πανεπιστήμιο του Middlesex της Αγγλίας.

Είναι επίσης κάτοχος διαφόρων διπλωμάτων στην Κύπρο και την Αυστρία. Είναι καθηγητής στο Υπουργείο Παιδείας της Κύπρου. Είναι μέλος διαφόρων διεθνών Οργανισμών.

Έχει προσκληθεί ως ομιλητής και εκπαιδευτής σε Πανεπιστήμια. Έχει λάβει μέρος σε Συνέδρια και Διασκέψεις. Ασχολείται με ακαδημαϊκές μελέτες και δημοσιεύσεις.

Έχει λάβει μέρος σε διάφορες επιδείξεις μαγειρικής στην τηλεόραση, και έχει δημοσιεύσει άρθρα και συνταγές σε τακτά χρονικά διαστήματα σε τοπικά και ξένα περιοδικά.

8. Νέα «Δόξας» Κατωκοπιάς: Ποδόσφαιρο

Χαιρετισμός από τους ιθύνοντες της Ομάδας:

«Με ιδιαίτερη χαρά χαιρετίζουμε την έκδοση περιοδικού της Κατωκοπιάς. Πρόκειται για μια αξιόλογη προσπάθεια που γίνεται για να κρατηθεί το όνομα της Κατωκοπιάς ζωντανό.

Το Σωματείο μας ως φάρος και ζωντανό κομμάτι της Κατωκοπιάς λαμβάνει έμπρακτα μέρος σε αυτή την προσπάθεια κρατώντας σας ενημέρους για τις αγωνιστικές υποχρεώσεις και τις δραστηριότητες του Σωματείου μας.

Ευχόμαστε καλή αρχή στο περιοδικό και στους συντελεστές του και ας ελπίσουμε ότι ο γυρισμός στον τόπο μας θα γίνει σύντομα».

Η ΔΟΞΑ Θ.Ο.Ι. Κατωκοπιάς παρά τις πολλές οικονομικές δυσκολίες καταβάλλει πολλές προσπάθειες για να κρατηθεί στην Α΄ Κατηγορία.

Η τεχνική ηγεσία της ποδοσφαιρικής Ομάδας είναι η ακόλουθη:

ΝΙΚΟΣ ΑΝΔΡΕΟΥ	- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ
ΜΑΡΙΟΣ ΧΡΙΣΤΟΦΗ	- ΒΟΗΘΟΣ ΠΡΟΠΟΝΗΤΗ
ΜΙΧΑΛΗΣ ΜΟΡΦΗΣ	- ΠΡΟΠΟΝΗΤΗΣ ΤΕΡΜΑΤΟΦΥΛΑΚΩΝ
ΚΩΣΤΑΣ ΡΩΣΤΑΝΤΗΣ	- ΓΥΜΝΑΣΤΗΣ
ΘΩΝΑΣ ΧΡΙΣΤΟΔΟΥΛΟΥ	- ΒΟΗΘΟΣ ΓΥΜΝΑΣΤΗ
ΝΙΚΟΣ ΑΣΤΡΑΣ	- ΙΑΤΡΟΣ ΟΜΑΔΑΣ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΥ	- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΘΡΑΣΟΣ ΕΠΑΜΕΙΝΩΝΔΑ	- ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΥΤΗΣ
ΣΤΕΛΙΟΣ ΚΥΡΙΑΚΟΥ	- ΦΡΟΝΤΙΣΤΗΣ



Φωτογραφία από το Στάδιο όπου αγωνίζεται η «Δόξα»

9. Μελέτες για την Κατωκοπιά

Γεωργικές ασχολίες στην Κατωκοπιά, τις πρώτες δεκαετίες του εικοστού αιώνα

της Στάλως Κωνσταντίνου,

(Αν. Επαρχιακή Γεωργική Λειτουργός Λευκωσίας-Κερύνειας)

Κατ' αρχάς, θα ήθελα να συγχαρώ το Κοινοτικό Συμβούλιο Κατωκοπιάς και ιδιαίτερα τον Κοινοτάρχη μας Γιώργο Μιχαηλίδη για την πρωτοβουλία έκδοσης ηλεκτρονικού περιοδικού της Κατωκοπιάς. Μια έκδοση που θα συμβάλει στην ενημέρωση των χωριανών, κυρίως των νέων, αλλά και στη διατήρηση της πλούσιας κληρονομιάς μας. Με την ευκαιρία θα ήθελα να ευχαριστήσω τη γιαγιά μου Αναστασία και τη φίλη της Παναγιώτα Χριστοδούλου με τους δύο γιους της Χριστόδουλο και Ανδρέα, καθώς επίσης τον Παπαχριστόφορο, που με τόση προθυμία και ενθουσιασμό μου έδωσαν πολλές ενδιαφέρουσες και χρήσιμες πληροφορίες, από τις οποίες μικρό μόνο μέρος θα αναφερθεί πιο κάτω. Ιδιαίτερες ευχαριστίες απευθύνω και στον πατέρα μου Κόκο Κωνσταντίνου που με την αγάπη του για την Κύπρο γενικά και ιδιαίτερα για το χωριό μας, εμπλουτίζει καθημερινά τις γνώσεις τόσο τις δικές μας (των παιδιών του) όσο και των εγγονιών του με ιστορίες, πάρα πολλές σπάνιες πληροφορίες και επιστημονικά δεδομένα.

Το χωριό Κατωκοπιά βρίσκεται πέντε χιλιόμετρα νοτιοανατολικά της Μόρφου και γειτονεύει με τα χωριά Αργάκι, Πάνω και Κάτω Ζώδια, Μάσαρι, Αυλώνα, Αστρομερίτη και Περιστερώνα. Η περιοχή των χωριών αυτών ήταν ίσως η σημαντικότερη γεωργική περιοχή της Κύπρου πριν από την κατάληψή τους από τους Τούρκους το 1974.

Στο νοτιοανατολικό άκρο της περιοχής της Κατωκοπιάς ενώνονται οι σημαντικοί ποταμοί Ακακίου και Περιστερώνας και ο μικρότερος Μέρικος και σχηματίζουν τον ποταμό Σερράχη που εκβάλλει στον κόλπο της Μόρφου. Τα μετεωρολογικά στοιχεία των τελευταίων 120 χρόνων υποδηλούν ότι η μέση ετήσια βροχόπτωση στην περιοχή της Μόρφου είναι μικρότερη των 300 χιλιοστών και είναι από τις χαμηλότερες στην Κύπρο.

Για την αντιμετώπιση του προβλήματος οι κάτοικοι της περιοχής, από αρχαιοτάτων χρόνων, κατασκεύασαν σε διάφορα σημεία της κοίτης του ποταμού της Περιστερώνας μικρά έργα εκτροπής (δήμματα) και με χωμάτινα αυλάκια πολλών χιλιομέτρων πότιζαν ολόκληρη την περιοχή τη χειμερινή περίοδο που έρρεε ο ποταμός και διασφάλιζαν την γεωργική παραγωγή τους. Αξίζει να

αναφερθεί ότι κάθε πότισμα από τον ποταμό αντιστοιχούσε σε αύξηση της βροχόπτωσης 300 χιλιοστά.

Στην περιοχή βρίσκεται ο μεγαλύτερος υπόγειος υδροφορέας της Κύπρου, στην περιοχή της Κατωκοπιάς βρίσκεται το μεγαλύτερο πάχος του και στη συμβολή των τριών ποταμών γίνεται ο μεγαλύτερος ετήσιος εμπλουτισμός του. Μέχρι το τέλος της δεκαετίας του 1940 η στάθμη του υδροφορέα ήταν πολύ κοντά στην επιφάνεια και η ύδρευση του χωριού γινόταν από πηγάδια με αλακάτια. Στις αρχές του εικοστού αιώνα οι Κατωκοπίτες κατασκεύασαν τρία κανάλια (λαούμια), Παλλουδερή, Σκλινικάρικο και Κτιρκότικο, που προμήθευαν νερό τους άνομβρους μήνες σε αρδεύσιμες καλλιέργειες του χωριού και των γειτονικών χωριών μέχρι τη δεκαετία του 1950 που στέρεψαν λόγω της πτώσης της στάθμης του υδροφορέα από την υπεράντληση των δεκάδων γεωτρήσεων που ανορύχθηκαν. Από εκείνη την περίοδο, οι ξηρικές καλλιέργειες αντικαταστάθηκαν από τις πιο προσοδοφόρες αρδεύσιμες, κυρίως από εσπεριδοειδή.

Ένα ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της περιοχής είναι ότι κατά τη μακρόχρονη περίοδο της ξηρικής καλλιέργειας, εκτός από τα δημητριακά και τα ψυχανθή που παράγονταν σε ολόκληρη την Κύπρο, καλλιεργούνταν επίσης το λινάρι (*Linum usitatissimum*) και η αρτυσιά, κύμινο (*Cuminum cyminum*).

Είναι άγνωστο πότε άρχισε η παραγωγή λιναριού στην περιοχή αλλά γραπτές αναφορές των μοναχών της Ασίνου επιβεβαιώνουν την παραγωγή λιναριού στη Ζώδια και Κατωκοπιά το 1319 μ.Χ. Μαρτυρούν επίσης τη σημασία του Οβγού ποταμού στην κατεργασία του λιναριού. Η συμβολή του Οβγού ποταμού επιβεβαιώνεται επίσης το 1919 στο βιβλίο του Διευθυντή του Τμήματος Γεωργίας, William Bevan, «Notes of Agriculture of Cyprus and its Products».

Αναφέρει επίσης ότι για κάθε σκάλα χρειαζόταν 17-22 οκάδες (20 - 26 κιλά) σπόρος και η παραγωγή της κάθε σκάλας ήταν 100-300 οκάδες (120- 360 κιλά) σπόρος λιναριού, μέρος του οποίου χρησιμοποιείτο για σπορά και ο υπόλοιπος πουλιόταν για την παραγωγή λινελαίου. Κάθε σκάλα παρήγε επίσης 80-100 οκάδες (96 - 120 κιλά) ίνες λιναριού.

Μετά τον θερισμό όλη η παραγωγή όλων των χωριών μεταφερόταν στον βροχό του Οβγού ποταμού και από τον Ιούλιο μέχρι τον Σεπτέμβρη ειδικοί βροχάρηδες τον φούσκωναν (η κάθε Κοινότητα είχε τη θέση της). Η παραγωγή του κάθε γεωργού ξεχωριστά φούσκωνε για 22 ημέρες στα υφάλμυρα νερά του Οβγού ποταμού. Ένας σημαντικός βροχάρης ήταν ο Ρέπανος από την Κατωκοπιά. Μετά τον βροχό, οι γεωργοί φόρτωναν

τα νημάθκια του λιναριού και τα μετέφεραν σε αλώνια και στα δώματα για την τελική ξήρανση. Κατόπιν γινόταν ειδική επεξεργασία με ξύλινο εργαλείο, τη μελιτζιάν, για να ξεχωρίσουν τις ίνες από το χονδρότερο υλικό (το λινόξυλο). Από τις ίνες με το αδράκτι έφτιαχναν τα λινά νήματα από τα οποία οι υφάντρες ύφαιναν τα λινά υφάσματα. Η περιοχή, για πολλές δεκαετίες, προμήθευε το λινό ύφασμα για τα Λευκαρίτικα κεντήματα. Μερικοί χωριανοί παρήγαν επίσης μάλλινα νήματα από το μαλλί των προβάτων τους αλλά και μεταξωτά νήματα από την εκτροφή μεταξοσκώληκα. Οι υφάντρες συνδύαζαν τα νήματα αυτά με τα λινά και ύφαιναν λινόμαλλινα και λινόμεταξα υφάσματα για διάφορες χρήσεις. Η τελευταία υφάντρα της Κατωκοπιάς ήταν η Ανάστα του Πέτρακκα. Σύμφωνα με τις εκτενείς αναφορές του Κύπρου Κουντούρη στο Περιοδικό «Αγρότης», Τεύχος 393 του 1997 και τεύχος 404 του 2000, από το χονδρότερο υλικό της κατεργασίας του λιναριού, τα στουπιά, οι άντρες με τον αγρακτά (είδος αδραχτιού για χονδρές εργασίες) έκλωθαν σπάγγους σε μεγάλα κουβάρια που τα έστελναν στον «σακκά» για να υφάνει δισάκκια, σακκιά, κ.ά. Επιπλέον τις τελευταίες δεκαετίες της καλλιέργειας του λιναριού, με τα χονδρά νήματα με την ειδική μηχανή που έφτιαξε ο Κυριάκος Μιχαηλίδης έφτιαχναν χοντρά σχοινιά (φορτώματα) για διάφορες χρήσεις. Επιπλέον, με τα λινόξυλα έφτιαχναν πηλό με καλύτερες μηχανικές ιδιότητες από τον αχυροπηλό για την κατασκευή πλιθαριών ή επιχρισμάτων.

Είναι άγνωστο πότε άρχισε η καλλιέργεια της αρτυσιάς στην περιοχή. Από μαρτυρίες συγχωριανών επιβεβαιώνεται η καλλιέργειά της στο τέλος του 19^{ου} αιώνα. Ήταν η πιο προσοδοφόρα από τις ξηρικές καλλιέργειες. Είχε όμως πολύ υψηλό εργατικό κόστος λόγω των δύο τουλάχιστον ξεχορτισμάτων που ήταν αναγκαία για καλύτερη παραγωγή. Το μικρό ύψος του φυτού (10-15 εκατοστά) εύκολα καλυπτόταν από ζιζάνια. Η παραγωγή πολλές χρονιές καταστρεφόταν από βροχές στην περίοδο της ωρίμασης του σπόρου. Η τιμή της, ως εκ τούτου, είχε μεγάλες διακυμάνσεις ανάλογα με την προσφορά και τη ζήτηση. Σε αυτό συνέβαλλαν και οι πρακτικές των μεσαζόντων και των μεγαλεμπόρων. Οι μαρτυρίες μιλούν για καταστάσεις και πρακτικές ίδιες με αυτές των μετοχών στα σημερινά χρηματιστήρια.

Σύντομη αναφορά στην παραγωγή αρτυσιάς στην περιοχή γίνεται στο βιβλίο του Peter Loizou από το Αργάκι, «Iron in the Soul» το 2008. Η ραγδαία εξάπλωση στην περιοχή των αρδεύσιμων καλλιεργειών τη δεκαετία του 1950 μείωσε σημαντικά τις καλλιεργούμενες εκτάσεις και την παραγωγή της αρτυσιάς μέχρι την

τελική εγκατάλειψή της. Ενδεικτικά αναφέρεται στο βιβλίο «Κύπρος 1956» που εξέδωσε το Αποικιακό Γραφείο, ότι το 1955 η καλλιεργούμενη έκταση της αρτυσιάς ήταν 737 δεκάρια και η παραγωγή 296 τόνοι, ενώ το 1956 η έκταση μειώθηκε στα 382 δεκάρια και η παραγωγή στους 209 τόνους.

Αγροτικές εργασίες και χειροτεχνία/βιοτεχνία

της Χρυσούλας Κερκίδου Παπασωζομένου

Αγροτικές ασχολίες

Στα πεδινά χωριά, κυρίως πριν από την τουρκική εισβολή, οι περισσότεροι κάτοικοι ασχολούνταν με τη γεωργία και λιγότεροι με την κτηνοτροφία. Αναφέρομαι κυρίως στην Κατωκοπιά, που είναι το χωριό μου, και βρίσκεται στην πεδιάδα του Μόρφου.

Η κοινωνία του χωριού ήταν κλειστή και οι κάτοικοι εξασφάλιζαν τα προς το ζην μέσα στην κοινότητα. Ήταν αυτάρκειες στα πλείστα είδη διατροφής, αλλά και ένδυσης και υπόδησης. Εξασφάλιζαν την τροφή τους από τις γεωργικές τους καλλιέργειες και από τα ζώα που εξέτρεφαν.

Υπήρχαν οι βοσκοί κυρίως προβάτων και λίγα χρόνια πριν, γύρω στο 1960, δειλά-δειλά παρουσιάστηκαν στο χωριό οι πρώτες αγελάδες γάλακτος. Αγελάδες, τα λεγόμενα βόδια, είχαν για το κρέας τους και για το ζευγάρι, την αροτρίωση με ξυλάρετρο, των αγρών.

Εκτός από τα πρόβατα είχαν γαϊδούρια για μεταφορές και κατσίκες, όρνιθες, κουνέλια και περιστέρια για το κρέας, τα αυγά και το γάλα τους. Κάθε οικογένεια είχε και ένα γουρούνι, που το μεγάλωνε για να το σφάξουν τα Χριστούγεννα.

Χειροτεχνία/ βιοτεχνία

Η γυναίκα πριν χρόνια, όπως και σήμερα, είχε τη φροντίδα των παιδιών, του σπιτιού, αλλά δούλευε και στα χωράφια όλη μέρα βοηθώντας τον άνδρα της. Όμως μπορούσε να ασχοληθεί και στο σπίτι με τη χειροτεχνία. Έκανε κεντήματα για την προίκα της: το κοπτό, το γαζί, το στραογάζι, το γεμιστό, το ανεβατό και αργότερα τον σταυρόπουντο. Επίσης έφτιαχνε με τις ποκαλάμες τσέστους, πανέρια, καλαθάκια.

Η τέχνη της υφαντικής είναι πανάρχαια. Οι βασίλισσες στα παλάτια ύφαιναν οι ίδιες και έδιναν οδηγίες στις δούλες τους πώς να δουλεύουν στον αργαλειό, όπως φαίνεται από τον Όμηρο.

Ο αργαλειός στα κυπριακά λέγεται βούφα ή αρκαστήρι.

Αναφανταρκά ονομαζόταν η γυναίκα, που ύφαινε, και τα κυρίως εργαλεία της ήταν ο αργαλειός, η ανέμη και το δουλάπι με το οποίο

έβγαζαν την κλωστή από τις θηλιές στο μασούρι. Είχαν πολλά μασούρια για τα διάφορα νήματα, που χρησιμοποιούσαν, και για τα διαφορετικά χρώματα.

Η διαδικασία της ύφανσης ήταν πολύπλοκη. Πρώτα έπρεπε να σύρουν το πανί. Έβαζαν μεγάλα καρφιά σ' ένα μακρύ τοίχο και έσυρναν το πανί. Έπρεπε να γνωρίζουν πώς να κάνουν τα σταυρώματα.

Οι κλωστές που χρησιμοποιούσαν για βάση ήταν το χίντικο, δηλαδή άσπρο νήμα από βαμβάκι. Μετά το μάζευαν και το τοποθετούσαν στον αργαλειό. Βασικό εξάρτημα του αργαλειού ήταν το κτένι και έπρεπε να περάσουν τις κλωστές μέσα από το κτένι. Κάτω στο έδαφος βρίσκονταν τα πατίδια, που τα πατούσε με τα πόδια η υφάντρια και άνοιγε το κτένι για να περάσει η σαΐτα (μακούτζι).

Η υφάντρια πατούσε τότε το ένα πόδι και τότε το άλλο και άνοιγε το κτένι, ενώ με το χέρι έριχνε το μακούτζι. Το ένα χέρι το έριχνε, το άλλο το έπαιρνε και γίνονταν μερικές γρήγορες κινήσεις με τα χέρια και τα πόδια ταυτόχρονα.

Παράλληλα ακουγόταν ο θόρυβος από την κίνηση των ποδιών, του κτενιού και της σαΐτας. Όταν έπαιρνε ένα κανονικό ρυθμό ήταν σαν μια μουσική. Νομίζω ότι από αυτό τον ήχο βγήκαν κάποια τραγούδια, πολύ όμορφα, όπως το «Πέτα σαΐττα μου γοργή, πέτα».

Η υφάντρια για να κάνει όμορφο το υφαντό, εκτός από το βασικό χίντικο νήμα, έκανε κάποια σχέδια με άλλο υλικό όπως το μαλλί για να φτιάξει τα μάλλινα ή μετάξι για να κάνει τα μεταξωτά ή και κουρέλια κομμένα λωρίδες για να φτιάξει τις κουρελούδες, κουβέρτες όπως λέμε σήμερα.

Η μάλλινη κλωστή ήταν βασικό υλικό ύφανσης και η διαδικασία ετοιμασίας της ήταν συγκεκριμένη και επίπονη, που απαιτούσε την εργασία και συνεργασία πολλών ατόμων.

Οι βοσκοί κούρευαν τα πρόβατα με ειδικά ψαλίδια το καλοκαίρι και το μαλλί το έπλεναν σε πετραύλακα με μπόλικο τρεχάμενο νερό. Στη συνέχεια, κυρίως οι γιαγιάδες, το έγνεθαν με το αδράχτι, δηλαδή έπαιρναν λίγο-λίγο και έφτιαχναν την κλωστή.

Με το δουλάπι και την ανέμη περνούσαν την κλωστή σε μασούρια (καρούλια), έβαζαν το μασούρι στο μακούτζι και ύφαιναν.

Αντιλαμβάνεται κανείς πόσο δύσκολη δουλειά ήταν η κατασκευή υφασμάτων, πόσοι άνθρωποι συνεργάζονταν για να εξασφαλίσουν τα ρούχα τους και τα σεντόνια τους! Το ίδιο γινόταν και για τα μεταξωτά, με τη διαφορά ότι αντί μαλλί ύφαιναν μετάξι, που έπαιρναν από μεταξοσκώληκες.

Η γιαγιά μου Σοφία Χατζηφίλιππου, σύζυγος του Χριστόφορου Κερκίδη (Ττόφα), είχε δική της βούφα, της άρεσε να υφαίνει και όντας μικρή με ενθουσίαζε να την παρακολουθώ να υφαίνει και να ακούω τον ήχο του αργαλειού.

Παιγνίδια στην Κατωκοπιά **του Ανδρέα Χ. Χριστοδούλου**

Τα παιδιά παίζει έλεγαν οι αρχαίοι Έλληνες.

Πράγματι τα παιδιά παίζουν. Και όχι μόνο μιας συγκεκριμένης ηλικίας, της παιδικής, αλλά και όλων των άλλων ηλικιών. Έτσι βρέφη, έφηβοι, νέοι, μεσήλικες και άτομα ... τρίτης ηλικίας παίζουν.

Οι παίκτες παίζουν για να περάσουν ευχάριστα την ώρα τους ή ακόμη και να γελάσουν, προκαλώντας ακόμη το γέλιο και όσων παρακολουθούν το παιγνίδι.

Στην Κύπρο παίζονταν και καταγράφηκαν εκατοντάδες παραδοσιακά παιγνίδια.

Ας μην ξεχνούμε ότι παλαιότερα δεν υπήρχαν καφενεία, σωματεία, κινηματογράφοι, τηλεόραση και γενικά οτιδήποτε μπορούσε να προσφέρει ψυχαγωγία και να απασχολήσει τον Κυπριακό πληθυσμό.

Στα αλώνια των χωριών, τον περίγυρο των εκκλησιών, τις πλατείες των χωριών και γενικά σ' οποιοδήποτε χώρο προσφερόταν, οργανώνονταν παιγνίδια.

Υπήρχαν παιγνίδια που ήταν πιο κατάλληλα για κάποιες ηλικίες, άλλα για αγόρια ή/και κορίτσια. Και αυτό γιατί τα αγόρια και τα κορίτσια θα είχαν διαφορετικό ρόλο στη ζωή και έτσι έπρεπε να αναπτύξουν διαφορετικές ικανότητες, για να αντεπεξέλθουν στις προκλήσεις της ζωής.

Παλαιότερα στην Κατωκοπιά συνήθως ο άνδρας αναμενόταν να γίνει γεωργός ή/και βοσκός και η γυναίκα οικοκυρά/βοηθός του συζύγου.

Γενικά αναμενόταν ο άνδρας να είναι δυνατός, ευκίνητος, γρήγορος, έξυπνος, τίμιος, συνεργάσιμος και καλαίσθητος, ενώ η γυναίκα να είναι ευκίνητη, γρήγορη, έξυπνη, κοινωνική και καλαίσθητη.

Έτσι όταν ένα κοριτσάκι θέλει να μας προσφέρει καφέ και μας φέρει ένα άδειο, πλαστικό, παιδικό φλυτζάνι, προετοιμάζεται για τον μελλοντικό ρόλο της οικοκυράς.

Αρκετά παιγνίδια βοηθούσαν όχι μόνο στην ανάπτυξη σωματικών ιδιοτήτων (ευκινησία, ταχύτητα κ.ά.), αλλά και στην ανάπτυξη των γνώσεων και της μνήμης.

Έτσι τα παιδιά έπρεπε να θυμούνται π.χ. τον αριθμό τους και τις ενέργειες που έπρεπε να κάνουν, όταν λεγόταν συγκεκριμένη λέξη ή γινόταν συγκεκριμένη κίνηση ή να αξιοποιήσουν τις γνώσεις τους, για να έχουν επιτυχία στο παιχνίδι.

Μια ιδιαίτερη κατηγορία παιγνιδιών ήταν οι καθαρογλωσσιές, για να έχουν τα παιδιά καθαρή άρθρωση.

Κάποια παιχνίδια ήταν γνωστά από την αρχαιότητα και συνεχίζονται μέχρι σήμερα ή δε χρησιμοποιούνται πια.

Άλλα (π.χ. ποδόσφαιρο, χαρτοπαίγνιο κ.ά.) έφτασαν αργότερα στον τόπο μας.

Η πρόοδος της τεχνολογίας επηρέασε και το είδος των υλικών που χρησιμοποιούνται για την κατασκευή παιγνιδιών.

Ασφαλώς οι κούκλες που έφτιαχναν στην Κατωκοπιά στις αρχές της δεκαετίας του 1950 (από ρούχο, γνωστές ως «πούπες») δεν είναι οι ίδιες με τις κούκλες που κατασκευάζονται σήμερα, αρκετές από τις οποίες, λόγω ειδικών μηχανισμών που διαθέτουν, ...μιλούν.

Η αλλαγή αυτή έγινε σταδιακά με την άνοδο του βιοτικού και του μορφωτικού επιπέδου και την αύξηση των επισκέψεων στις πόλεις, όπου πωλούνταν παιχνίδια.

Στη σειρά των άρθρων που θα ακολουθήσει το σημερινό, θα περιγράψουμε τα παραδοσιακά παιχνίδια της Κατωκοπιάς, αυτά δηλαδή που μεταδόθηκαν σ' εμάς από τις προηγούμενες γενεές. Κάποιες παραλείψεις είναι ευπρόσδεκτο να υποδειχθούν στον συγγραφέα.

Μαζί με τα παραδοσιακά παιχνίδια θα καλυφθούν και κάποια παιχνίδια που έφτασαν αργότερα στην Κύπρο.

Πρέπει να έχουμε υπόψη μας ότι η εποχή των παραδοσιακών παιγνιδιών δεν μπορεί να επανέλθει.

Η «εισβολή» των παιγνιδιών που κατασκευάζει η βιομηχανία αλλά και οι δυνατότητες που έχουν νέοι και άλλοι για διασκέδαση (κινηματογράφος, τηλεόραση, ηλεκτρονικά παιχνίδια κ.ά.) δεν αφήνουν περιθώριο για επάνοδο της εποχής αυτής, γι' αυτό και εκδηλώσεις με παραδοσιακά παιχνίδια περιορίζονται σε ορισμένες ημέρες.

Βέβαια και παλαιότερα έπαιζαν, συστηματικά, παραδοσιακά παιχνίδια τις «σήκωσες» (αποκριές) και την περίοδο της Λαμπρής.

Για πολλά παραδοσιακά παιχνίδια δε χρειαζόταν κάποιο υλικό ή χρειάζονταν ελάχιστα συνήθως, όπως ένα σχοινί ή κάποιες πέτρες ή τα κατασκεύαζαν οι ίδιοι, σε αντίθεση με τη σημερινή εποχή, κατά

την οποία η άνοδος του βιοτικού επιπέδου επιτρέπει την αγορά παιγνιδιών (κατασκευών), που συχνά στοιχίζουν αρκετά.

Για να αρχίσει το παιγνίδι, χρειαζόταν ένας ή δύο παίκτες να έχουν αρχικά μια υπεύθυνη θέση (αρχηγό), π.χ. να χωρίσουν τους παίκτες σε δύο ομάδες ή να έχει συγκεκριμένο ρόλο τουλάχιστον στην αρχή του παιγνιδιού.

Ο ορισμός των παιδιών αυτών γινόταν συνήθως με την απαγγελία από ένα παιδί κάποιου ποιήματος, δείχνοντας κατά σειρά για κάθε λέξη που απάγγελλε ένα από τα παιδιά που είχαν σχηματίσει κύκλο. Το παιδί για το οποίο είχε λεχθεί η τελευταία λέξη αναλάμβανε το συγκεκριμένο καθήκον.

Ένα ωραίο παιγνίδι, για το οποίο χρειάζονται και γνώσεις από τον κόσμο των φυτών ήταν το «Βάρα, βάρα, Τούραλη». Σ' αυτό όλα τα παιδιά κάθονταν χάμω σχηματίζοντας κύκλο. Ο αρχηγός, ο οποίος κρατούσε ένα μαντήλι, άρχιζε να διηγείται: «Έσκει έναν δεντρόν π' αθθεί τζιαι πορουβά τζιαι κάμνει ένα...», δηλαδή μιλούσε για ένα φυτό π' ανθεί και σχηματίζει καρπό και περιέγραφε το φυτό και τον καρπό του.

Τα παιδιά προσπαθούσαν να βρουν για ποιο φυτό μιλούσε ο αρχηγός, λέγοντας διάφορα ονόματα φυτών. Αν το φυτό ήταν π.χ. η ταμπουρκά (πεπονιά), ο αρχηγός, λέγοντας «ταμπούρωσ' μου τους», έδινε στο παιδί που βρήκε το όνομα του φυτού το μαντήλι που κρατούσε.

Το παιδί έπρεπε να «ταμπουρώσει» (από το ταμπούρα), δηλαδή να κυνηγήσει τα άλλα παιδιά, χτυπώντας τα ταυτόχρονα με το μαντήλι. Έπρεπε, όμως, να ήταν προσεκτικό και να μην απομακρυνθεί πολύ από τον αρχηγό, γιατί σε λίγο ο αρχηγός θα έλεγε «βάρα, βάρα, Τούραλη» και το παιδί που κυνηγούσε και χτυπούσε τα άλλα θα το κυνηγούσαν και θα το χτυπούσαν τα άλλα παιδιά, μέχρι να παραδώσει το μαντήλι στον αρχηγό.

Βέβαια δεν έλειπαν τα ευτράπελα. Κάποτε ο αρχηγός έδινε την περιγραφή ενός φυτού: «Έσκει έναν δεντρόν που γίνεται ψηλό τζι' αθθεί τζιαι πορουβά τζιαι κάμνει κάτι πράματα στροτζιυλά». Ένας παίκτης φώναξε η «παττισιά» (καρπουζιά) και ο αρχηγός του έδωσε το μαντήλι, λέγοντάς του «παττίχωσ' μου τους».

Ασφαλώς η καρπουζιά, για την καλλιέργεια της οποίας ήταν ιδιαίτερα γνωστή η Κατωκοπιά, δεν είναι δέντρο και μάλιστα ψηλό, αλλά ποώδες φυτό με ύψος μερικών δεκάδων εκατοστών.

(Συνεχίζεται...)

10. ΜΙΑ ΠΑΛΙΑ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ...

Σε κάθε Τεύχος θα δημοσιεύουμε μια παλιά φωτογραφία. Όσο πιο παλιά, τόσο πιο σημαντική. Σ' αυτό το Τεύχος παρουσιάζουμε μια φωτογραφία του 1947 στην αυλή του Δημοτικού Σχολείου Κατωκοπιάς. Εικονίζονται (από αριστερά προς δεξιά) οι Χριστόδουλος Β. Παπαγιάννης, Κύπρος Ι. Μιχαηλίδης, Χρίστος Πιτσιλλίδης και Σοφοκλής Λοΐζου. (Προέρχεται από το Αρχείο του Γιώργου Μιχαηλίδη).



11. Λογοτεχνία

Το ποίημα που δημοσιεύουμε έχει τίτλο «Μνήμες» και αναφέρεται στην Κατωκοπιά. Γράφτηκε από τον συγχωριανό μας Μάριο Δημοσθένους, ο οποίος είναι γιος της Ευρούλας Πρωτοπαπά-Δημοσθένους. Αποφοίτησε με άριστα από το Λανίτειο Λύκειο Λεμεσού το 2014.

Απήγγειλε αυτό το ποίημα στην Εκδήλωση Βράβευσης των άριστων μαθητών της Κατωκοπιάς, με την ευκαιρία της Εορτής των Γραμμάτων το 2015.

Το ποίημα έλαβε το Α' Βραβείο στον Παγκύπριο Μαθητικό Διαγωνισμό του Δήμου Μόρφου το 2013, με θέμα «Για σένα, αγαπημένη πατρίδα».

Στον ίδιο διαγωνισμό, το 2014, έλαβε το Β' Βραβείο με το ποίημα «Γη μου, Αένας Νόστος», το οποίο αναφέρεται στο κατεχόμενο χωριό μας.

Επίσης πήρε το Α' Βραβείο στον Πανελλήνιο Διαγωνισμό ποίησης «Άθλον Ποιήσεως»- Γιάννης και Λένα Στρέφη Κουτσοχέρα, το 2013, με θέμα το Καλαβρυτινό Ολοκαύτωμα, με το ποίημα «Εις Μνήμη».

Στον Παγκύπριο Διαγωνισμό ποίησης του 2014 στη μνήμη Κώστα Μόντη, βραβεύτηκε από τον Κυπριακό Σύνδεσμο Παιδικού Νεανικού Βιβλίου με το Α' Βραβείο για τη Συλλογή ποιημάτων του «Ανέμων Ψιθυρίσματα».

Σε ενδοσχολικό διαγωνισμό του Λανιτείου Λυκείου του 2014 με θέμα «Δεν ξεχνώ», έλαβε το Β' Βραβείο για το διήγημά του «Το δάκρυ του νόστου».

Μνήμες

Μνήμες...

Θολές και ανέσες μνήμες τριβελίζουν το μυαλό μου

Μνήμες άυλες

Δεν έζησα τότε, μα ξέρω

Θυμάμαι...

Η μάνα με κρατεί μικρό παιδί στην αγκαλιά

Με ταξιδεύει στις μνήμες της

Μια μνήμη ονείρου και ένα όνειρο μνήμης

Με ταξιδεύει ...

Η ψυχή της εκεί, στη γενέθλια γη,

στην όμορφη Κατωκοπιά

Κοιτάζω γύρω ... Την βλέπω μικρό παιδί ανέμελα να τρέχει

Ο κάμπος την αγκαλιάζει, γελά μαζί της, χαίρεται

Είναι ευτυχισμένη!

Η μάνα με ταξιδεύει...
Είναι χαρούμενη, με πάει στο σπίτι της
Παρατηρώ το καθετί
Όμορφο που είναι!
Στέκει και περιμένει
Σεργιανίζουμε στις γειτονιές
Τα πορτοκάλια στα δέντρα μας καλωσορίζουν
Η κάτασπρη εκκλησιά της Παναγίας της Χρυσελεύσας φαντάζει από
μακριά
Προχωράμε...
Σέρνω τα πόδια και προχωρώ
Την ακολουθώ
Πού με πάει;
Βουβή σιωπή...
Προχωράμε...
«Φτάνουμε στο Αργάκι», μου λέει
και το δάκρυ κυλά
Περπατάμε ανάμεσα στα χαλάσματα
Γιατί Θεέ μου, γιατί;
Αναπάντητο το ερώτημα.
Πέπλο θλίψης σκεπάζει τον ορίζοντα
Το οδοιπορικό συνεχίζεται...
Φτάνουμε στη Ζώδια. Μπαίνουμε στην εκκλησία του Αρχαγγέλου
Μιχαήλ
Σκύβω, προσκυνώ την εικόνα και προσεύχομαι
Κλείνω τα μάτια ... Βλέπω. Η Παναγία η «Αφέντρα»
Το ξωκλήσι είναι κλειστό
Κι όμως βλέπω... Την βλέπω να μου χαμογελά!
Το χαμόγελό της βάλσαμο στην ψυχή μου
Το μυαλό ταξιδεύει μες το χάρτη της μνήμης
Οι διαδρομές συμπληρώνονται σιγά-σιγά ...
Μάσαρι, Αυλώνα, Πεντάγυια, Φιλιά, Κυρά, Νικήτας,
Πρασειό, Καπούτι, Ξερός, Μόρφου
Οι πορτοκαλεώνες φαντάζουν από μακριά
Όμορφα που' ναι... Χαρά Θεού
Η ψυχή αγαλλιάζει, χαίρεται, γαληνεύει
Ταξιδεύω μες το όνειρο, μες τη μνήμη του ονείρου
Το όνειρο σβήνει, χάνεται... Ξυπνώ...
Ανείπωτη σιωπή
Ένα γιατί πλανιέται
Ένα αναπάντητο γιατί ...

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).

Στις επόμενες εκδόσεις θα δημοσιευτούν κείμενα για τη Δημητσάνα της Πελοποννήσου και την Παλαιοχώρα Κρήτης.

Ομιλία του Jean-Claude Landre, Δημάρχου Truyes, 28-8-2012, για το Truyes

Η γη όπου βρίσκεται η περιοχή μας είχε κατοικηθεί από αρχαιοτάτων χρόνων. Προϊστορικά εργαλεία που χρονολογούνται από την Παλαιολιθική και μετέπειτα τη Νεολιθική εποχή, όπως κρεμαστά κοσμήματα, λάμες, άξονες, ξυστήρια, χειροπελέκες, μυτερά βέλη που βρέθηκαν στο Truyes, αποδεικνύουν ότι υπήρχαν κάτοικοι που είχαν εγκατασταθεί πάνω από 5000 χρόνια πριν στην κοιλάδα της Indre, στους πρόποδες των λόφων και των οροπεδίων.

Μέχρι τις αρχές του εικοστού αιώνα, οι κάτοικοι του Truyes ήταν αγρότες, βοσκοί και τεχνίτες, που διακρίθηκαν σε δύο βασικές δραστηριότητες:

- α) στην κατασκευή χαρτονιού, το οποίο προέρχεται από ένα μύλο για χαρτί που χρονολογείται από τον δέκατο έβδομο αιώνα, και
- β) στην εκμετάλλευση των λατομείων ασβεστόλιθου πολύ καλής ποιότητας.

Το έδαφος του Δήμου Truyes καλύπτει μια έκταση 1600 εκταρίων σε ένα οροπέδιο ασβεστόλιθου που οριοθετείται νοτίως από τον ποταμό Indre, 4 χιλιομέτρων. Τα τελευταία χρόνια, ο πληθυσμός έχει αυξηθεί σημαντικά από 780 κατοίκους το 1970 σε 2200 κατοίκους.

Η αρχιτεκτονική κληρονομιά είναι σχετικά περιορισμένη, δεδομένου ότι μόνο δύο κτήρια αναγνωρίζονται ως ιστορικά μνημεία: η ενοριακή εκκλησία του Αγίου Μαρίνου, κτίσμα του ενδέκατου και δωδέκατου αιώνα, και τα ερείπια του παρεκκλησίου του Αγίου Blaise, το οποίο ανήκει στον Δήμο από το 1982 και φιλοξενεί εκθέσεις τέχνης και χειροτεχνίας καθώς και διάφορες εκδηλώσεις.

Το Κάστρο του Bel Air, το οποίο ήταν ιδιοκτησία από το 1920 της οικογένειας που ίδρυσε τη χαρτοβιομηχανία, έχει περιέλθει στην κοινότητα το 1997 και έκτοτε οι χώροι του αξιοποιούνται ως βιβλιοθήκη, υγειονομική σχολή και σύλλογος για τους ηλικιωμένους.



Το Κάστρο Bel Air στο Truyes το 2012 (από Αρχείο Γιώργου Μιχαηλίδη)

Περαιτέρω, ποικίλες πολιτιστικές εκδηλώσεις, παραστάσεις και οικογενειακές συγκεντρώσεις λαμβάνουν χώρα σε αυτό.

Τέλος, διαθέτει δύο εκτάρια πάρκου με μια λίμνη που βρίσκεται στο κέντρο του κάστρου.

Ο Δήμος μας έχει μια ισχυρή ένωση δράσεων: σχεδόν τριάντα πολιτιστικούς οργανισμούς, εκπαιδευτικούς, αθλητικούς, φιλικούς προς τον κόσμο με κατάλληλες υποδομές, εστίες για νέους, βιβλιοθήκη, αίθουσες θεαμάτων, εκθεσιακούς χώρους και πολλές αθλητικές εγκαταστάσεις, όπως γήπεδα ποδοσφαίρου, σφαίρας, ένα μεγάλο κλειστό γυμναστήριο ντότζο του τζούντο και καράτε, αίθουσα πινγκ-πονγκ και ένα γήπεδο τένις – στο οποίο θα ήταν τιμή μας να δοθεί το όνομα του Μάρκου Παγδατή.

Μερικοί από τους συλλόγους μας καλλιεργούν τον χορό, τη γιόγκα, τη ζωγραφική, τη μουσική και το χορωδιακό τραγούδι.

Θα ήταν παράλειψη να μην αναφέρουμε και την Επιτροπή Αδελφοποίησης Κατωκοπιάς- Truyes.

Κάποιες δράσεις μας είναι φημισμένες, όπως το Σαλόني του Μικρού Σχήματος, που γίνεται κατά τη διάρκεια του Φθινοπώρου και διαρκεί δύο βδομάδες, η χριστουγεννιάτικη αγορά, εκθέσεις στη μικρή εκκλησία του Άγιου Βλάσιου όπου, ειρήσθω εν παρόδω, είχαμε την τιμή να φιλοξενήσουμε περί τα τέλη Απριλίου τη Μαρία Βασιλειάδου, καλλιτέχνιδα, γεννημένη στην Κατωκοπιά και η οποία διδάσκει τις τέχνες και τα γράμματα στο Πανεπιστήμιο Frederick στην Κύπρο.

Γίνονται, επίσης, θεατρικές παραστάσεις στο πάρκο του Κάστρου, όπου πραγματοποιείται και το φεστιβάλ "Cosmopolitan" για δύο ημέρες τον Αύγουστο με μουσικά σχήματα διεθνούς φήμης.

Ο Δήμος έχει πάνω από 30 χιλιόμετρα μονοπάτια πεζοπορίας και διασχίζεται από τις Ευρωπαϊκές Πολιτιστικές Διαδρομές του Αγίου Μαρτίνου.

Τα σχολικά κτήρια κατανέμονται σε ένα εξατάξιο δημοτικό σχολείο με 144 μαθητές και ένα νηπιαγωγείο με 3 τάξεις των 70 μαθητών.

Ένα πενήνταθέσιο κέντρο ενισχυτικής διδασκαλίας βρίσκεται στο Κάστρο, καθώς και το Κέντρο Ενδιαφερόντων, που μπορεί να φιλοξενήσει 80 παιδιά, και τέλος το σχολικό εστιατόριο, το οποίο σερβίρει 200 γεύματα την ημέρα.

Ο Δήμος διαθέτει επίσης έναν Οίκο Ευγηρίας που προσφέρει 19 διαμερίσματα για 19 κατοίκους με κοινή τραπεζαρία, χώρους ξεκούρασης καθώς και έναν κήπο αναψυχής.

Στον Δήμο μας υπάρχει και ένα σημαντικό κέντρο υποδοχής για άτομα με αναπηρίες, με τις κατάλληλες αποτελεσματικές υπηρεσίες.

Υπάρχουν επιπρόσθετα δύο ζώνες δραστηριοτήτων, όπου έχουν εγκατασταθεί τεχνίτες και μικρές επιχειρήσεις. Οι πιο πάνω ζώνες προστίθενται στους εμπόρους που βρίσκονται σε άλλα μέρη του Truyes.

Η κύρια δραστηριότητα παραμένει η Χαρτοβιομηχανία, την οποία εξάλλου έχει επισκεφθεί πέρσι ο Πρέσβης της Κύπρου, που παράγει 100 τόνους ανά ημέρα χαρτόνι από ανακυκλωμένα υλικά και απασχολεί 90 άτομα.

Ο Δήμος διαθέτει σήμερα μεγάλα έργα που σηματοδοτούν την ανάπτυξη και τη ζωτικότητα του: πολεοδομικά προγράμματα συμπεριλαμβανομένης της ενοικίασης κατοικιών, διευθέτηση του κέντρου της κωμόπολης, εγκατάσταση ενός χώρου πολλαπλών αθλημάτων, στον οποίο έχουν δωρεάν πρόσβαση οι κάτοικοι όλων των ηλικιών, ανέγερση ενός κέντρου βοήθειας και καταπολέμησης πυρκαγιών - με τη συμμετοχή πυροσβεστών τεσσάρων δήμων, εκσυγχρονισμό του θεάτρου, αλλά και επέκταση του αποχετευτικού συστήματος και των όμβριων υδάτων.

Κατά τη διάρκεια του Β' Παγκοσμίου Πολέμου, στις 18 Ιουνίου 1940, η γέφυρα του Indre ανατινάχτηκε ούτως ώστε να επιβραδύνει την επέλαση του εχθρικού στρατού.

Μετά την ανακωχή, ο γερμανικός στρατός κινήθηκε στην κατεχόμενη ζώνη, τα σπίτια επιτάχθηκαν και η "Kommandantur" μετακόμισε σε μια βίλα στις όχθες του Indre· η κατοχή επιβλήθηκε.

Μετά το τέλος του Πολέμου και όταν επήλθε η ειρήνη, ο απολογισμός για τη γαλλική κωμόπολη ήταν 7 νεκροί, οι οποίοι έδωσαν τη ζωή τους για τη Γαλλία.

13. Συνταγές από την Κατωκοπιά

Ενημερωτικό Σημείωμα

Επικοινωνώ μαζί σας για να σας ενημερώσω ότι εγκαινιάζουμε στο περιοδικό μας "Φωνή της Κατωκοπιάς", στήλη με συνταγές.

Στη στήλη αυτή θα 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.

Σήμερα θα δημοσιεύσουμε δύο συνταγές. Γλυκό καρπούζι και λεμονάδα/ πορτοκαλάδα/ μανταρινάδα.

Στην επόμενη έκδοση θα δημοσιεύσουμε το γλυκό καρότο.

Μπορείτε να στείλετε τις δικές σας συνταγές στην ηλεκτρονική διεύθυνση mgtopouzi@gmail.com, ακολουθώντας τον τρόπο παρουσίασης των σημερινών συνταγών.

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

Μαρία Χατζηκωστή-Τοπούζη

Λεμονάδα/ Πορτοκαλάδα/Μανταρινάδα

Τη συνταγή έδωσε στον Γιώργο Κ. Μιχαηλίδη η Ελένη Ανδρέα Χριστοδούλου, 86 ετών, από την Κατωκοπιά.

Υλικά

- 5 ποτήρια χυμό από **φρέσκα** λεμόνια ή πορτοκάλια (κατά προτίμηση «βαλέντσια») ή μανταρίνια
- 6 ποτήρια ζάχαρη αν θα κάνουμε λεμονάδα ή 4 ποτήρια ζάχαρη αν θα κάνουμε πορτοκαλάδα ή μανταρινάδα

Εκτέλεση

- Αναμιγνύουμε τον χυμό με τη ζάχαρη και ανακατεύουμε κατά διαστήματα για δύο ώρες μέχρι να διαλυθεί εντελώς ή ζάχαρη στον χυμό.
- Τοποθετούμε το προϊόν σε μπουκάλες.

Η λεμονάδα/πορτοκαλάδα/μανταρινάδα μπορεί να διατηρηθεί εκτός ψυγείου για 5-6 μέρες, στο ψυγείο για ένα-δύο μήνες και στον θάλαμο του ψυγείου για μεγαλύτερο χρονικό διάστημα. Σερβίρεται αφού διαλυθεί με νερό.

Γλυκό Καρπούζι

Συνταγή από τη Λένια Χατζηχαραλάμπους-Πελεκάνου η οποία πήρε τη συνταγή αυτή από τη μητέρα της Χρυσταλλένη Χατζηχαραλάμπους Παρπέρη.

Υλικά

- 1 κιλό (20 κομμάτια) φλούδα καρπουζιού
- 1 κιλό ζάχαρη
- 2 ποτήρια νερό
- 4 κουταλιές ασβέστη διαλυμένο σε 3 κιλά νερό
- Χυμό από 4 λεμόνια αραιωμένο με 3 κιλά νερό
- 1 φακελάκι βανίλια

Εκτέλεση

- Καθαρίζουμε το εξωτερικό και το εσωτερικό μέρος του καρπουζιού και παίρνουμε μόνο το σκληρό άσπρο μέρος.
- Κόβουμε σε κομμάτια σε σχήμα ρόμβου ή τρίγωνα και τα ρίχνουμε σε ασβεστόνερο για 3 ώρες.
- Αφαιρούμε τα κομμάτια από το ασβεστόνερο και πλένουμε τα κομμάτια πολύ καλά.
- Βάζουμε τα κομμάτια σε κατσαρόλα με νερό να βράσουν μαζί με ένα λεμόνι, χυμό και φλούδα μέχρι που να ψηθούν (το δοκιμάζουμε με μια οδοντογλυφίδα).
- Ξεπλένουμε καλά με κρύο νερό και τα βάζουμε σε λεμονάδα για 3 ώρες (χυμός από 4 λεμόνια με νερό).
- Στραγγίζουμε σε τρυπητό χωρίς πλύσιμο.

- Βάζουμε τα κομμάτια γλυκού σε κατσαρόλα με ζάχαρη και 2 ποτήρια νερό και τοποθετούμε στη φωτιά για μισή ώρα.
- Τοποθετούμε την κατσαρόλα σε κρύο νερό.
- Την επόμενη μέρα συνεχίζουμε το βράσιμο μέχρι που να δέσει το σιρόπι. Το γλυκό μας είναι έτοιμο όταν το σιρόπι είναι αρκετά πυκνό ώστε να κάνει κόμπο πάνω στο κουτάλι.
- Προσθέτουμε τη βανίλια και τον χυμό ενός λεμονιού και αφού πάρει ακόμα μια βράση το κατεβάζουμε από τη φωτιά και τοποθετούμε την κατσαρόλα σε κρύο νερό.
- Αφήνουμε να κρυώσει και το τοποθετούμε σε γυάλινα βάζα. Σερβίρουμε πάντα παγωμένο ή αφού ξεπλύνουμε το κάθε κομμάτι από το σιρόπι, του βάζουμε ζάχαρη άχνη και σερβίρουμε ως λουκούμι.

14. Επιτεύγματα Κατωκοπιτών

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

Ο συγγραφέας και εικονογράφος **Φρίξος Ανδρέα Μιχαηλίδη** έχει συμπεριληφθεί στον τιμητικό κατάλογο της IBBY 2014, ως εικονογράφος, για την ξεχωριστή εικονογράφηση του βιβλίου: «Α,Β...2,3... άνω κάτω τα σχολεία» (Συγγραφή: Κατίνα Ζένιου Κωνσταντινίδου).

Η Διεθνής Οργάνωση βιβλίων για παιδιά και νέους, IBBY (International Board on Books for Young people), κάθε δύο χρόνια κάνει μια επιλογή και δημιουργεί έναν κατάλογο με δημοσιευμένα βιβλία που ξεχωρίζουν, τιμώντας συγγραφείς, εικονογράφους και μεταφραστές από τις χώρες μέλη της IBBY από όλο τον κόσμο.

Ο τιμητικός αυτός κατάλογος είναι ένας από τους πιο αποτελεσματικούς τρόπους προώθησης της ενθάρρυνσης για διεθνή κατανόηση μέσω της παιδικής λογοτεχνίας.

Η επιλογή προσφέρει μια εικόνα για τις ποικίλες πολιτισμικές, πολιτικές και κοινωνικές συνθήκες στις οποίες τα παιδιά ζουν και μεγαλώνουν και μπορεί να χρησιμοποιηθεί από όλους όσοι ασχολούνται με την ανάπτυξη λογοτεχνικών εκπαιδευτικών προγραμμάτων και με τις εκδόσεις βιβλίων για την ανάπτυξη υποδειγματικών "διεθνών" συλλογών βιβλίων.

Ο Φρίξος Μιχαηλίδης είχε συμπεριληφθεί και στο παρελθόν στον τιμητικό κατάλογο της IBBY το 2012, ως συγγραφέας, για τη συγγραφή του βιβλίου «Δώδεκα Πασχαλινά αυγά και η Μάγισσα Εξαφανίστρα».

15. Κοινωνικά

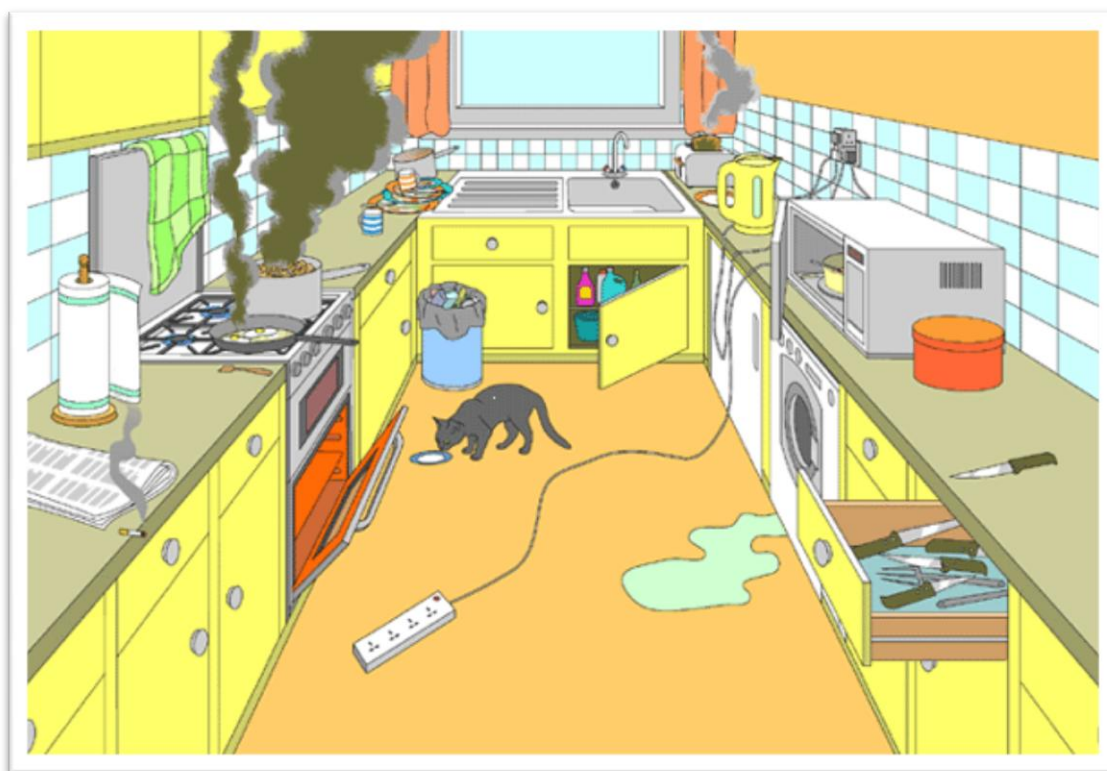
Εδώ θα δημοσιεύονται (δωρεάν) οι κοινωνικές εκδηλώσεις των Κατωκοπιτών οι οποίες θα γίνουν (π.χ. γάμοι, αρραβώνες, βαπτίσεις, μνημόσυνα) τους επόμενους 4 μήνες ή έγιναν (π.χ. κηδείες), τους προηγούμενους 4 μήνες. Όσοι ενδιαφέρονται θα πρέπει να επικοινωνούν με τον Γιώργο Μιχαηλίδη (τηλέφωνο 97-812929 ή ηλ. ταχ. esmichae@cytanet.com.cy) ή με άλλο μέλος του Κοινοτικού Συμβουλίου ή με άλλο μέλος της Συντακτικής Επιτροπής.

16. Επιστημονικά νέα και συμβουλές

Ασφάλεια και υγεία στην κουζίνα του σπιτιού

του Κύπρου Ν. Κυπριανού

Ο Κύπρος Ν. Κυπριανού είναι εγκεκριμένος παροχέας Εξωτερικών Υπηρεσιών Προστασίας και Πρόληψης (ΕΞΥΠΠ) σύμφωνα με την περί διαχείρισης θεμάτων Ασφάλειας και Υγείας στην εργασία νομοθεσία.



Η κουζίνα είναι ίσως ο χώρος με τις περισσότερες πηγές κινδύνου για την Ασφάλεια, Υγεία και Υγιεινή σε σύγκριση με άλλους χώρους στο σπίτι μας.

Η συγκέντρωση όλων αυτών των πηγών κινδύνου που θα δούμε πιο κάτω, και οι δραστηριότητες που αναπτύσσονται, πολλές φορές

ταυτόχρονα, στον συνήθως περιορισμένο αυτό χώρο, αυξάνουν την επικινδυνότητα και δημιουργούν ιδανικές συνθήκες για πρόκληση ατυχημάτων.

Πιο κάτω περιγράφονται, σε αδρές γραμμές, αυτοί οι κίνδυνοι και δίνονται συστάσεις με σκοπό να περιοριστούν και κατά το δυνατόν να απαλειφθούν.

Σχεδιασμός της κουζίνας

Στον αρχικό σχεδιασμό της κουζίνας δεν πρέπει να αγνοούνται παράγοντες όπως η λειτουργικότητα, η εργονομία και η ασφάλεια. Αν όμως δεν έχετε συμμετάσχει στον σχεδιασμό από την αρχή, προσέξτε τουλάχιστον τα πιο κάτω:

α'. Τοποθετήστε σε εύκολα προσβάσιμη θέση όλα όσα χρησιμοποιείτε συχνά. Όχι ψηλά, ούτε όμως και πολύ χαμηλά.

β'. Πάρτε τις βασικές προφυλάξεις Ασφάλειας και Υγείας ειδικά αν έχετε μικρά παιδιά. Τοποθετήστε π.χ. ειδικές κλειδαριές (child safety cabinet door locks) στα συρτάρια και ερμάρια που περιέχουν αιχμηρά αντικείμενα ή χημικά προϊόντα καθαρισμού/εντομοκτόνα κ.λπ.

γ'. Εφαρμόστε τεχνικές που να αποτρέπουν την πρόσβαση κυρίως των μικρών παιδιών στις θερμές επιφάνειες ή στα ζεστά υγρά (ζεστό λάδι, καφετιέρες, κ.λπ.).

δ'. Κάντε σωστή επιλογή στο πάτωμα. Τα πολύ γυαλιστερά πατώματα είναι επικίνδυνα, ειδικά στον χώρο της κουζίνας.

Πυρκαγιά

Η κουζίνα είναι ο συνηθέστερος χώρος εκδήλωσης πυρκαγιών στα σπίτια, γι' αυτό:

α'. Μην υπερφορτώνετε την ηλεκτρική εγκατάσταση και μη χρησιμοποιείτε επεκτάσεις και πολύπριζα.



β'. Μην αφήνετε αναμμένες συσκευές χωρίς επίβλεψη. Αν έχετε να απαντήσετε π.χ. το τηλέφωνο, το κουδούνι, ή να επισκεφτείτε άλλο δωμάτιο, κάντε το κρατώντας μια πιάστρα, ένα κουτάλι ή άλλο αντικείμενο για να σας θυμίζει ότι πρέπει σύντομα να επιστρέψετε στην κουζίνα σας.

γ'. Καθαρίζετε τακτικά τα φίλτρα εξαερισμού. Το λίπος, που πιθανό να έχει συγκεντρωθεί, ευνοεί την έναρξη-εξάπλωση μιας πυρκαγιάς.

δ'. Φροντίστε για τον καλό αερισμό των ηλεκτρικών συσκευών κυρίως όσες έχουν κινητήρες (ψυγεία, πλυντήρια, στεγνωτήρια, μίξερ, κ.λπ.).

ε'. Κρατήστε τις χάρτινες ή ρούχινες πετσέτες και άλλα εύφλεκτα υλικά, όπως κουρτίνες, λίπη, οιοπνευματώδη, κ.λπ. μακριά από τη φλόγα ή άλλες πηγές ψηλής θερμότητας, όπως τοστιέρες, καπηριέρες, φούρνους, κ.ά.

στ'. Αν δεν έχετε κεντρικό σύστημα πυρανίχνευσης (fire alarm) τοποθετήστε τουλάχιστον έναν αυτόνομο αυτόματο ανιχνευτή (smoke detector), αλλά να ελέγχετε τακτικά τη λειτουργία του και να αλλάζετε τις μπαταρίες πριν από την ημερομηνία λήξης και σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Για σκοπούς περισσότερης ασφάλειας συστήνεται η τοποθέτηση και δεύτερου ανιχνευτή.

ζ'. Εφοδιάστε την κουζίνα σας με έναν κατάλληλο πυροσβεστήρα σκόνης ή αφρού (ΟΧΙ νερού) και μάθετε τη χρήση του. Τοποθετήστε τον σε σημείο εύκολα προσβάσιμο αλλά όχι πολύ κοντά στις πιθανές εστίες φωτιάς.

η'. Προμηθευτείτε μια μικρή ειδική κουβέρτα ασφαλείας και χρησιμοποιήστε την για να σκεπάσετε τη φωτιά, π.χ. στο τηγάνι με λάδι. Σε τέτοια περίπτωση ΜΗΝ χρησιμοποιήσετε νερό και μην προσπαθήσετε να μετακινήσετε το σκεύος. Το πιθανότερο είναι να χυθεί το λάδι, να πάθετε εγκαύματα και ταυτόχρονα να διευκολύνετε την εξάπλωση της πυρκαγιάς.

θ'. Φυλάγεται τα σπύρτα και τους αναπτήρες σε θέση που να μην τα φτάνουν τα παιδιά.

Εγκαύματα



α'. Τοποθετείτε τα μαγειρικά σκεύη την ώρα που τα χρησιμοποιείτε για μαγείρεμα στο μέσα μέρος της κουζίνας με τα χερούλια προς τα μέσα και όχι εκτεθειμένα εκτός της επιφάνειας μαγειρέματος .

β'. Χρησιμοποιείτε πάντοτε στεγνές ειδικές πιάστρες και γάντια για να πιάσετε ζεστά αντικείμενα /μαγειρικά σκεύη. Τα γάντια είναι

προτιμότερα για εργασία στους φούρνους, γιατί προστατεύουν ολόκληρη την παλάμη και το πάνω μέρος του καρπού. Ξοδέψτε κάτι παραπάνω για καλής ποιότητας πιάστρες και γάντια.

γ'. Χρησιμοποιείτε σκεύη με το κατάλληλο βάθος.

δ'. Αποφύγετε τις συνταγές που απαιτούν «άναμμα» του φαγητού με οινοπνευματώδη ποτά εκτός αν είστε ειδικευμένοι. Εκτός από τα εγκαύματα υπάρχει και ο κίνδυνος πρόκλησης πυρκαγιάς.

ε'. Επιπόλαια εγκαύματα πρώτου βαθμού, δηλαδή αυτά που είναι μικρού μεγέθους και επηρεάζουν μόνο την ορατή εξωτερική επιφάνεια της επιδερμίδας (η οποία σε περίπτωση καψίματος συνήθως κοκκινίζει ή/και πρήζεται) μπορεί να τύχουν πρώτων βοηθειών στο σπίτι. Βάλτε τα μέρη της επιδερμίδας που έχουν υποστεί εγκαύματα σε δοχείο με άφθονο κρύο (όχι παγωμένο) νερό ή απευθείας κάτω από τρεχούμενο νερό της βρύσης για αρκετά λεπτά. Μη σπάζετε τις φλύκταινες (μπαμπούλες) που πιθανόν να εμφανιστούν. Για σοβαρότερες περιπτώσεις εγκαυμάτων είναι απαραίτητη η ιατρική παρακολούθηση. Μέχρι τη μετάβασή σας στον γιατρό προστατέψτε την πληγή από επιμολύνσεις με ένα καθαρό λευκό πανί χαλαρά τυλιγμένο ή έστω μια συνηθισμένη καινούρια νάιλον σακούλα.

Γλιστρήματα/ παραπατήματα/ανατροπές

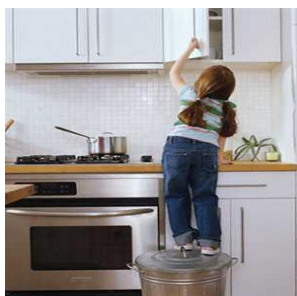
α'. Μαζεύετε και στεγνώνετε αμέσως χυμένα υγρά προπαντός λάδια και υγρά σαπούνια.

β'. Μη διακινείστε αν το πάτωμα δεν είναι καλά στεγνό.

γ'. Μην αφήνετε στο πάτωμα κουτιά, τσάντες, παιγνίδια και άλλα αντικείμενα που θα εμποδίζουν τη διακίνησή σας.

δ'. Όταν εργάζεστε στην κουζίνα, προτιμήστε παπούτσια με χαμηλό τακούνι και μαλακή σόλα.

ε'. Χρησιμοποιήστε κατάλληλη σκάλα για να φτάσετε κάτι που είναι ψηλά. Όχι καρέκλες, κουτιά, καλάθους, στουλς, κ.λπ.



στ'. Κλείνετε τα συρτάρια και τις πόρτες των ερμαριών, όταν δεν χρειάζεται να είναι ανοικτές.

Κοψίματα και κτυπήματα

α'. Τοποθετείτε τα μαχαίρια κοψίματος και άλλα αιχμηρά αντικείμενα σε ειδικές θήκες και σε μέρος που να μην είναι προσβάσιμο στα παιδιά.

β'. Τα μαχαίρια κοψίματος πρέπει να είναι κοφτερά για λιγότερη προσπάθεια και απόδοση μεν, αλλά ο χειρισμός τους απαιτεί ιδιαίτερη προσοχή. Τοποθετήστε τα μαχαίρια με τάξη με τη λεπίδα προς τα μέσα για να τα πιάνετε εύκολα από τη χειρολαβή.

γ'. Αν θα δώσετε μαχαίρι σε άλλο πρόσωπο, πιάστε το προσεκτικά από τη λεπίδα και προτείνετε τη χειρολαβή για να το πιάσει ο άλλος από εκεί. Ποτέ μην προτάσσετε αιχμηρά αντικείμενα έστω και για αστείο.

δ'. Κλείνετε τα συρτάρια και τις πόρτες των ερμαριών όταν δεν χρειάζεται να είναι ανοικτές.

Υγιεινή στο ψυγείο

α'. Ελέγχετε τακτικά τη θερμοκρασία του χώρου συντήρησης και κατάψυξης στο ψυγείο σας σύμφωνα με τις οδηγίες του κατασκευαστή. Συνήθως οι θερμοκρασίες αυτές δεν πρέπει να είναι ψηλότερες από +5 °C και -18°C αντίστοιχα.

β'. Βάζετε πάντοτε το ωμό κρέας για συντήρηση ή ξεπάγωμα σκεπασμένο στο κάτω-κάτω ράφι του ψυγείου και σε κατάλληλο δοχείο για να αποφεύγεται η επαφή και να μη στάζουν υγρά ή αίμα σε άλλα τρόφιμα ιδίως σε αυτά που θα καταναλωθούν χωρίς ψήσιμο όπως χόρτα, φρούτα, τυριά, κ.λπ.

γ'. Βάζετε τα αυγά επίσης σε κατάλληλη θέση χωρίς να έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα.

δ'. Μη βαρυνορτώνετε το ψυγείο και αφήστε χώρο για καλή κυκλοφορία της ψύξης για να επιτυγχάνεται ομοιόμορφη θερμοκρασία σε όλο τον χώρο.

ε'. Μην αποθηκεύετε ζεστά φαγητά. Αφήστε τα να κρυώσουν, μέχρι λίγο πάνω από τη θερμοκρασία δωματίου. Μετά, βάλτε τα σκεπασμένα στο ψυγείο το γρηγορότερο.

Επιμολύνσεις

α'. Διατηρείτε τις επιφάνειες εργασίας πάντοτε καθαρές χρησιμοποιώντας κατάλληλα καθαριστικά/απολυμαντικά προϊόντα.

β'. Δώστε προσοχή στις γωνιές /σχισμές / κουφώματα, κ.λπ., όπου μπορεί να παρέμειναν υπολείμματα τροφών.

γ'. Δώστε ιδιαίτερη προσοχή, ώστε το ωμό κρέας και τα αυγά να μην έρχονται σε επαφή με άλλα τρόφιμα κατά την προετοιμασία ή τη φύλαξή τους.

δ'. Σκεπάστε τα φαγητά για να τα προστατέψετε από μύγες και άλλα ζώδια ιδιαίτερα κατά τη θερμή περίοδο.

ε'. Χρησιμοποιείτε καθαρές πετσέτες/πανιά, κ.λπ. που έχουν πλυθεί σε ψηλές θερμοκρασίες (πάνω από 65°C) και ανταλλάζετε τις συχνά. Οι χαρτοπετσέτες μιας χρήσης είναι μια καλή πρακτική λύση. Μη χρησιμοποιείτε πετσέτες ή άλλα ρούχα που χρησιμοποιείτε για καθαρισμό, έστω και αν είναι καθαρά, για να σκεπάσετε τις τροφές.

στ'. Πλένετε με ιδιαίτερη προσοχή τα χόρτα και τα φρούτα για να τα απαλλάξετε από φυτοφάρμακα και άλλα χημικά. Μια καλή πρακτική είναι να τα τοποθετείτε σε κατάλληλο σκεύος (κούπα) με νερό, βάζοντας και λίγο ξύδι, και αφού τα πλύνετε καλά να τα ξεπλένετε ξανά με καθαρό νερό.

Χημικά προϊόντα

α'. Διατηρείτε τα καθαριστικά, τα εντομοκτόνα, και άλλα παρόμοια χημικά προϊόντα εκτός της κουζίνας. Αν αυτό είναι πρακτικά αδύνατον, τουλάχιστον βάλτε τα σε ξεχωριστό ερμάρι μακριά από τα τρόφιμα και στο χαμηλότερο ράφι για λιγότερα προβλήματα σε περίπτωση διαρροής.

β'. Μην αναμιγνύετε χημικά προϊόντα που δεν είναι συμβατά, γιατί υπάρχει πιθανότητα να προκληθούν επικίνδυνες χημικές αντιδράσεις και να παραχθούν τοξικά αέρια .

γ'. Διατηρείτε τα χημικά προϊόντα στις αρχικές συσκευασίες τους και διαβάζετε πάντοτε τις οδηγίες στις ετικέτες τους.

δ'. Θεωρήστε το περιεχόμενο σε οποιοδήποτε μπουκάλι, δοχείο ή συσκευασία που δεν έχει σήμανση ως επικίνδυνο και απαλλαγείτε από αυτό.

Φυσικό αέριο (γκάζι)

α'. Ελέγχετε τακτικά, (με τη βοήθεια τεχνικού αν δεν έχετε τις γνώσεις), τις σωληνώσεις (λάστιχα), τις βαλβίδες ροής (ρολόγια) και προπάντων τις ενώσεις, για τυχόν διαρροές. Αντικαταστήστε ό,τι παρουσιάζει σημεία φθοράς ή γήρανσης.

β'. Διατηρείτε τους κυλίνδρους γκαζιού (και τους εφεδρικούς) εκτός της κουζίνας και σε καλά αεριζόμενο κατά προτίμηση ανοικτό χώρο .

γ'. Αν μυριστείτε ή διαπιστώσετε διαρροή γκαζιού, ανοίξτε αμέσως όλες τις πόρτες και τα παράθυρα. Αν έχετε την ευχέρεια , κλείστε τη βαλβίδα (ρολόι) και αφαιρέστε την από τον κύλινδρο.

δ'. Μην ανάψετε ηλεκτρικές συσκευές, ακόμα και τον φωτισμό, και σβήστε συσκευές που χρησιμοποιούν κινητήρες (παράγουν σπινθήρες) όπως ψυγεία, μίξερ, αεριστήρες, κ.λπ. Αν έχετε ευχέρεια, κατεβάστε τον κεντρικό διακόπτη.

ε'. Μην προκαλέσετε φωτιά ή σπινθήρα (π.χ. με σπύρτα ή αναπτήρα).

στ'. Καλέστε τεχνική βοήθεια.

17. Διαφημίσεις

Εδώ θα καταχωρούνται (δωρεάν) διαφημίσεις για επαγγελματικές δραστηριότητες Κατωκοπιτών.