

έκφραση

ΑΠΡΙΛΙΟΣ - ΜΑΪΟΣ - ΙΟΥΝΙΟΣ 2020

ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΗ

ΤΕΥΧΟΣ 175

ΤΡΙΜΗΝΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ
ΚΕΝΤΡΟΥ ΕΡΓΑΖΟΜΕΝΩΝ ΟΤΕ ΝΟΜΟΥ ΑΤΤΙΚΗΣ

Εξώφυλλο: Λεπτομέρεια του πίνακα της
Ειρήνης Βέρας-Πιτταρά απο το τμήμα της ζωγραφικής

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

▶ EDITORIAL	▶ ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ	▶ ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
▶ ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ	▶ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ	▶ ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
▶ ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ	▶ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ (ΒΙΚΥ ΜΑΡΚΟΛΕΦΑ)	▶ ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
▶ YOUTUBE	▶ ΜΕΡΕΣ ΜΟΥΣΕΙΩΝ	▶ ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
▶ ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ	▶ ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ	▶ ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ
▶ ΒΙΒΛΙΟΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ	▶ ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ	▶ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ
▶ ΝΕΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΤΑΛΕΝΤΑ	▶ ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ	▶ ΠΡΟΣ ΤΕΡΨΗ ΚΑΙ ΑΝΑΖΗΤΗΣΗ

ΕΚΦΡΑΣΗ

Τρίμηνη Έκδοση του Πολιτιστικού Κέντρου
Εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής
Διεύθυνση: Γ' Σεπτεμβρίου 110, 104 34 Αθήνα
Τηλ.: 210-8253303, Φαξ: 210-8253511

www.pkeote.gr

pkeotena@otenet.gr

Τεύχος 175 - Έτος 31ο

Απρίλιος-Μάιος-Ιούνιος 2020

Κωδικός: 014308

Εκδότης - Διευθύντρια: **Αντωνέλου Εβίτα**

Διεύθυνση Ύλης: Άρθρα, συνεργασίες, φωτογραφίες, σκίτσα κλπ, μπορούν να αποστέλλουν όλοι οι υπάλληλοι του ομίλου ΟΤΕ. Η δημοσίευσή τους δεν είναι υποχρεωτική. Τα χειρόγραφα δεν επιστρέφονται στους ενδιαφερόμενους. Τα ενυπόγραφα άρθρα δεν εκφράζουν αναγκαστικά τις θέσεις και τις απόψεις του Περιοδικού και του Δ.Σ. του Πολιτιστικού Κέντρου.

Παραγωγή: Zedaxis, Τηλ.: 210 6010758
e-mail: zedaxis3@gmail.com

ΜΙΑ ΕΙΚΟΝΑ ΧΙΛΙΕΣ ΛΕΞΕΙΣ

© Κώστας Κωστόπουλος



EDITORIAL



Δύσκολη όσο και ιδιαίτερη η περίοδος που διανύουμε. Άγνωστος τόπος, νέα δεδομένα. Για τον πολιτισμό έφερε αναστάτωση, δυσλειτουργία, απόσταση, σιωπή. Άδεια θέατρα, σινεμά, σκηνές...

Η οθόνη του υπολογιστή δεν μπορεί να αντικαταστήσει στο σύνολό της την εμπειρία της κοινωνικής δράσης, το συλλογικό τρόπο θέασης.

Σαν πολιτιστικό στηρίζουμε τους καλλιτέχνες κ όσους εργάζονται στο χώρο των θεαμάτων με όποιο τρόπο μπορούμε. Με τις ποικίλες πολιτιστικές μας προτάσεις βοηθάμε κ εμείς στη λειτουργία των μέσων της τέχνης.

Μέσα στην καραντίνα δημιουργήσαμε ένα κανάλι YouTube ώστε να κρατήσουμε την επαφή με όλους εσάς και να παρουσιάζουμε τα έργα των μελών μας.

Φέτος θα ξεκινήσουμε νωρίτερα τα τμήματα ώστε να κερδίσουμε λίγο από το χαμένο χρόνο.

Σας ευχαριστούμε όλους που είστε κοντά στο Πολιτιστικό Κέντρο και το στηρίζετε ώστε κ αυτό να συνεχίσει τη λειτουργία του.

Εβίτα Αντωνέλου

Πρόεδρος Πολιτιστικού Κέντρου Εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής



Συνάδελφοι, μέλη και φίλοι του ΠΚ.

Φέτος η χρονιά ενώ ξεκίνησε με τις καλύτερες προϋποθέσεις και με μεγάλη συμμετοχή στα τμήματά μας, συνέβη αυτό που κανείς μας δεν μπορούσε να προβλέψει. Η πανδημία του covid-19 μας ανάγκασε να διακόψουμε τη λειτουργία των τμημάτων μας και την πραγματοποίηση δράσεων για τα μέλη μας. Έπρεπε όλοι να μείνουμε ασφαλείς και να μην διακινδυνεύσουμε την υγεία κανενός.

Χρέος μας ήταν και είναι να συμβάλλουμε και εμείς στη διασφάλιση της δημόσιας υγείας ακολουθώντας τις οδηγίες της εταιρείας και της πολιτείας. Ελπίζουμε αυτή η πρωτόγνωρη κατάσταση για τη χώρα αλλά και ολόκληρο τον πλανήτη να έχει αίσιο τέλος και να επιστρέψουμε στην κανονικότητα.

Στόχος μας είναι η νέα σεζόν να ξεκινήσει πιο νωρίς για να αναπληρωθούν τα μαθήματα που χάθηκαν.

Σας ευχαριστούμε για την υπεύθυνη στάση που κρατήσατε μέχρι τώρα. Προσέχουμε όλοι μας για να είμαστε υγιείς και ασφαλείς τόσο για τον εαυτό μας όσο και για τους γύρω μας.

Καλό υπόλοιπο καλοκαιριού!

Σοφία Ασιακίδου

Γεν. Γραμματέας του Π.Κ. εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής

ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΠΡΟΣΦΟΡΑ

Το Πολιτιστικό Κέντρο
Εργαζομένων ΟΤΕ Ν.
Αττικής πραγματοποίησε
δωρεά τροφίμων,
αντισηπτικών, μασκών
και ειδών καθαριότητας
στην κοινωνική κουζίνα **Ο
Άλλος Άνθρωπος**.

Εν μέσω κορονοϊού
συνάνθρωποι μας,
άστεγοι, άποροι,
έμειναν χωρίς καμία
βοήθεια. Με γενικό
κλείσιμο υπηρεσιών
και καταστημάτων, οι
συνθήκες ήταν ιδιαίτερα
δύσκολες για αυτούς τους
ανθρώπους.

Με τις ελάχιστες
δυνατότητές μας
προσφέραμε τρόφιμα σε
ανθρώπους που δεν έχουν
τη δυνατότητα.

Η κοινωνική κουζίνα
μαγειρεύει καθημερινά
στη διεύθυνση Μεγάλου
Αλεξάνδρου 122 για
όσους το έχουν ανάγκη.



ΚΟΙΝΩΝΙΚΗ ΚΟΥζίΝΑ



Ο Αντιπρόεδρος Γιώργος
Μιχαλόπουλος, η Πρόεδρος
Εβίτα Αντωνέλου και η
Γενική Γραμματέας Σοφία
Ασιακίδου.

ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ

Ολοκληρώθηκε το έργο της πυρασφάλειας στο Πολιτιστικό μας Κέντρο. Ένα έργο σημαντικό όχι μόνο για την προστασία που μας παρέχει αλλά και γιατί αναβαθμίζει το χώρο του Π.Κ. με τη δημιουργία του. Ευχαριστούμε τη διοίκηση του ΟΤΕ και τη διοίκηση της ΟΤΕ-estate που πάντα μεριμνούν για την ασφάλεια των συναδέλφων και τη σωστή λειτουργία των χώρων.



ΠΥΡΑΣΦΑΛΕΙΑ
ΥΠΟΔΟΜΕΣ

YOUTUBE

Το κανάλι YouTube υπήρξε αίτημα εδώ και πολύ καιρό.

Εν μέσω κορωνοιού και με τη βοήθεια του συναδέλφου και μέλους του Πολιτιστικού Κέντρου κ. Πέτρου Κιούση κατάφερε να υλοποιηθεί.

Μέσα από το κανάλι βρήκαμε τον τρόπο να επικοινωνήσουμε τα τμήματά μας, τα έργα των μελών και τις δράσεις μας.

Το κανάλι θα εμπλουτίζεται με βίντεο σε όλη τη διάρκεια της χρονιάς και φιλοδοξούμε να γίνει το μέσο για μια ακόμη καλύτερη επικοινωνία.

The screenshot shows the YouTube channel page for 'Πολιτιστικό Κέντρο Εργαζομένων ΟΤΕ Νομού Αττικής' (Cultural Center of OTE Employees of Attica County). The channel has 34 subscribers. The left sidebar includes navigation links: Αρχική σελ. (Home), Τάσεις (Trends), Εγγραφές (Subscriptions), Βιβλιοθήκη (Library), Ιστορικό (History), Τα βίντεό σας (Your videos), Παρακολούθηση αργ... (Watch later), Βίντεο που σας αρέσ... (Videos you like), ΕΓΓΡΑΦΕΙΣ (Subscriptions), Δημοφιλή στο YouTu... (Popular on YouTube), Μουσική (Music), Αθλητικά (Sports), Παιχνίδια (Gaming), ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ ΑΠΟ ΤΟ YOUTUBE (More from YouTube), YouTube Premium, Ταινίες YouTube (YouTube Movies), Παιχνίδια (Gaming), and Live. The main content area displays a grid of video thumbnails with titles and view counts. The videos include: 'ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟ' (18 προβολές), 'Π.Κ.Ε. ΟΤΕ τμήμα αργυροχρυσόχοϊας' (28 προβολές), 'Π.Κ.Ε.ΟΤΕ - έκθεση "H2O"' (45 προβολές), 'Π.Κ.Ε.ΟΤΕ - Τμήμα Φωτογραφίας έκθεση "H2O"' (151 προβολές), 'Ταινία Εκδρομικού 2019 ΠΚΕ ΟΤΕ Ν Αττικής' (66 προβολές), and 'Νίκος Καζαντζάκης "Στιγμές από την ζωή του"' (38 προβολές). Below the grid, two video player thumbnails are shown: one featuring a group photo of Nicos Kazantzakis and his family, and another showing the interior of the Athens Synagoga Museum.

Κάντε κλικ εδώ



<https://www.youtube.com/channel/UCaduev-TbpsKLMU-Yms8jmg>

ΜΕΤΑ & ΚΑΤΑ.. ΚΟΡΩΝΟΪΟΥ ΔΙΑΤΡΟΦΗ – ΔΙΑΙΤΑ

Γράφει ο συνάδελφος
Καρδασάκης Ν. Ιωάννης
Κλινικός Διατροφολόγος
Χαροκοπείου



**Αγαπητοί φίλοι και μέλη Πολιτιστικού Κέντρου ΟΤΕ Αττικής
σας ευχόμαστε Υγεία και Ευεξία**

Η πρωτοφανής Υγειονομική κρίση Δημοσίας Υγείας στην πολύπαθη μετά οικονομικής κρίσης χώρα μας καθήλωσε το μεγαλύτερο μέρος του πληθυσμού στις οικίες με το πιο άμεσο συνακόλουθο αρνητικό αποτέλεσμα την κατακόρυφη πτώση-μείωση του μεταβολισμού(καύση θερμίδων) μας, λόγω γενικής αδράνειας και lockdown αλλά και περιορισμού της όποιας άσκησης, ενώ παράλληλα πιστεύω μας οδήγησε όλους μας έως ένα βαθμό στην αύξηση των καταχρήσεων και δη του φαγητού(αύξηση πρόσληψης θερμίδων), αυτά δε σε συνδυασμό με μια προοδευτικά επιβαρυνόμενη ψυχολογία. Τα παραπάνω σημεία ήρθαν να προστεθούν στην ήδη υπάρχουσα υπέρβαρη ή και παχύσαρκη σωματική κατάσταση των Ελλήνων την τελευταία δεκαετία της κρίσης, ως εκ τούτου κρίνεται επιτακτικό και ζωτικής σημασίας να σας προτείνουμε ένα επιστημονικώς συγκροτημένο πλάνο κατευθυντήριων οδηγιών Διατροφής-Δίαιτας και άσκησης, ώστε να ξεπεράσουμε το σκόπελο και να βγούμε όσο το δυνατό αλώβητοι από πλευράς Υγείας, μιας και τα παραπάνω κιλά μαζί με τη μέχρι πρότινος έλλειψη/μείωση της σωματικής δραστηριότητας και άσκησης πλήττουν εκτός των πολλών άλλων και το Ανοσοποιητικό μας σύστημα που πλέον θα αποτελέσει τον ακρογωνιαίο λίθο(απουσία ακόμη εμβολίου και φαρμάκων θεραπείας) αντιμετώπισης σε 1η γραμμή άμυνας όχι μόνο το κορωνοϊού, αλλά και εν γένει όλων των ιών και πιθανών νέων απειλών σε αυτή τη Νέα Εποχή που διαδραματίζεται μπροστά μας και καλούμαστε να "επιβιώσουμε" ζήσουμε με ασφάλεια, να διατηρήσουμε ένα θετικό επίπεδο ευζωίας/διabίωσης και ευεξίας συνολικά. Παρακάτω, λοιπόν, ακολουθούν σημαντικές γενικές Διατροφικές Συμβουλές για το μέσο όρο του πληθυσμού, ενώ διαφοροποιήσεις θα ισχύουν σε ατομική βάση και με γνώμονα το ιατρικό ιστορικό έκαστου ατόμου και προσωπικές ανάγκες του και ως προς αυτό παραμένουμε στη διάθεσή σας:

❁ Αξιολογούμε το Δείκτη Μάζας Σώματος ($BMI = \text{kg} / \text{m}^2$) και την περιφέρεια (cm) μέσης μας (άνω αλλά και στο ύψος του ομφαλού), ιδανικά και το ποσοστό λίπους (ειδικό μηχάνημα ή ζυγαριά με βιοηλεκτρική εμπέδηση) και με βάση τις εξαχθείσες μετρήσεις αν κατηγοριοποιούμαστε ως υπέρβαροι ή παχύσαρκοι συμβουλευόμαστε πτυχιούχο Διατροφολόγο ή ειδικό Ιατρό επί του θέματος με στόχο την κατάρτιση διαιτολογικού πλάνου προσαρμοσμένου στις ιδιαίτερες ανάγκες, προτιμήσεις και ωράριο-καθημερινότητα μας και το οποίο θα αποσκοπεί στην απώλεια βάρους ισορροπημένα και μόνιμα, συνδυάζοντας και υιοθετώντας παράλληλα και Άσκηση.

ΥΓΕΙΑ & ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Γράφει ο συνάδελφος
Καρδαςάκης Ν. Ιωάννης
Κλινικός Διατροφολόγος
Χαροκοπείου



✿ Για να αρχίσουμε να χάνουμε βάρος περιορίζουμε την υπέρμετρη ή συχνή κατανάλωση πρόχειρου και εξωτερικού φαγητού χαμηλής ποιότητας και θρεπτικής αξίας, στοχεύοντας στην αύξηση φρούτων(πολύχρωμα και εποχικά) και ποικιλίας λαχανικών-σαλατικών-ξηρών καρπών που μας προσφέρουν βιταμίνες (C,A,E), απαραίτητα ιχνοστοιχεία(Se,Cr) και σημαντικά μέταλλα(Fe,Zn,Mg), επιπρόσθετα φροντίζουμε για την επαρκή πρόσληψη ασβεστίου (γαλακτοκομικά, ταχίνι, σπανάκι) και της πολυσυζητημένης (από σύγχρονες έρευνες) βιταμίνης D (30΄τουλάχιστον έκθεση στον ήλιο-δέρμα μας ή και συμπληρώματα αν απαιτείται ύστερα από μέτρηση επάρκειας στον οργανισμό), επίσης καταναλώνουμε παραπάνω Ω-3 λιπαρά Οξέα μέσα από τρόφιμα (ψάρια, καρύδια, λιναρόσπορο, αυγό, λίγο βούτυρο, ιχθυέλαια ως συμπλήρωμα Διατροφής ύστερα από συνταγή ιατρού), εντέλει όλα τα παραπάνω, λοιπόν, θα δυναμώσουν τόσο το μεταβολισμό μας για απώλεια βάρους όσο και το ανοσοποιητικό μας για προφύλαξη από λοιμώξεις και αντίσταση σε ιούς.

✿ Με γνώμονα τη στόχευση μας για απώλεια βάρους, μειώνουμε τις ποσότητες φαγητού (βασική αρχή) και δη του βραδινού (και πιο νωρίς ει δυνατόν), τρώμε πάντα και σαλάτα με λίγο ελαιόλαδο ως συνοδεία με τα γεύματα μας και ακολουθούμε τον κανόνα 3 γευμάτων/ημέρα(αρχαία Ελλάδα εφαρμοζόταν), χωρίς ενδιάμεσα σνακς (βοηθάει αυτή η τακτική στην αποφυγή τσιμπολογήματος), που βοηθάνε στη διαχείριση πρωταρχικής πείνας, η οποία σταδιακά εντέλει θα μειωθεί ενώ προοδευτικά «κλείνει» το στομάχι και συνηθίζουμε στη νέα κατάσταση, ως εκ τούτου απωλώνουμε βάρος έστω και αργά αλλά σταθερά, χωρίς το φαινόμενο γιό-γιό.

✿ Αυξάνουμε την πόση νερού και μειώνουμε την κατανάλωση οινοπνευματωδών αλλά και αναψυκτικών με φωσφορικά και ζάχαρη που δεν κάνουν καλό στην Υγεία των δοντιών και Υγείας γενικότερα, επίσης αντικαθιστούμε τον καφέ όσο μπορούμε με τσάι ή ροφήματα βοτάνων, ξαναβάζουμε το γάλα (ακόμη και φυτικό) & σε μορφή smoothies στη Διατροφή μας αν δε μας ενοχλεί η Λακτόζη (ή επιλέγουμε χωρίς Λακτόζη), τέλος αν επιθυμούμε αλκοόλ επιλέγουμε αραιά και που 1-2 ποτηράκια κόκκινο κρασί που ευνοεί την εύρυθμη λειτουργία της καρδιάς.

✿ Μειώνουμε συνολικά την πρόσληψη ζάχαρης στον καφέ αλλά και από τρόφιμα/γλυκά, ώστε να χάσουμε βάρος και φυσικά να μειώσουμε την επιρρέπεια μας σε ασθένειες ή τη δυναμική τους αν ήδη νοσούμε, τέλος επιλέγουμε light γλυκά ή τρώμε πιο αραιά και προσέχουμε και πάλι την ποσότητα (λίγο παγωτό επιτρέπεται και μάλιστα είναι από τα πιο υγιεινά γλυκά συγκριτικά).

ΘΑ ΧΑΡΟΥΜΕ ΝΑ ΣΑΣ ΔΟΥΜΕ ΜΕ ΤΟ ΚΑΛΟ ΑΠΟ ΚΟΝΤΑ
ΜΕ ΤΗΝ 1η ΕΥΚΑΙΡΙΑ ΚΑΙ ΝΑ ΣΥΝΟΜΙΛΗΣΟΥΜΕ ΑΛΛΑ
ΚΑΙ ΣΥΝΔΡΑΜΟΥΜΕ ΓΙΑ ΘΕΜΑΤΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΥΓΕΙΑΣ.

από την συνάδελφο
Νάντια Τράτα



Οι Ρετσίνες του βασιλιά

Ισίδωρος Ζουργός | Εκδόσεις Πατάκη

Ένα χωριό που νανουρίζεται στην αγκαλιά ενός σκιερών βουνού δέχεται την επίσκεψη ενός παράξενα αταίριαστου με το σκηνικό ταξιδιώτη που καταφτάνει ένα φθινοπωρινό απομεσήμερο, αναζητώντας, μαζί με τον πέτρινο πύργο της οικογένειάς του να αναστηλώσει μνήμες χαμένες, αισθήματα ξεθωριασμένα, πρόσωπα που ακολούθησαν το δικό τους μακρινό μονοπάτι ακόμη και έως το επέκεινα, χρόνια που έτρεξαν αναπάντεχα βιαστικά να κρυφτούν στο σεντούκι του παρελθόντος που απομακρύνεται στη σιωπή καθώς ο ήρωας, Λεόντιος στο όνομα και γέρικο λιοντάρι στην καρδιά, στέκεται μόνος πια, ενώπιον ενός μέλλοντος που θλιβερά αγνοεί. Συντροφιά του κρατά ο αγαθός Ζαχαρίας, ενώ, σταδιακά, η παρέα του καφενείου, αρχικά επιφυλακτική απέναντι στον νεοφερμένο, θα γίνει κομμάτι της ζωής του Λεόντιου, πέρα από τάξεις, επαγγέλματα, παρελθόν ή παρόν.

Το τελευταίο έργο του Ισίδωρου Ζουργού έρχεται να προστεθεί στη χορεία των μυθιστορημάτων του που αγαπήθηκαν βαθιά, διαβάστηκαν αχόρταγα και το οποίο μετουσιώνει τη μυθιστορηματική φόρμα σε μία ελεγεία για τη φθαρτότητα, την αέναη πάλη μεταξύ του παλαιού και του νέου κόσμου, κρύβοντας στα γενεσιουργά συστατικά του, εκλεκτικές συγγένειες που δεξιοτεχνικά ανελίσσονται από τον πυρήνα του βιβλίου στον εξωτερικό φλοιό της ανάγνωσης.

Εκκινώντας σαν χαμηλότονο κοινωνικό δράμα, η πορεία του βασικού ήρωα του μυθιστορήματος, μέσα από διφορούμενες αλήθειες και σκοτεινά μυστικά, μετατρέπεται σε υπαρξιακό εφιάλτη και οδηγείται σε μια (κυριολεκτικά) πυρακτωμένη κορύφωση, σαρωτική μα συνάμα λυτρωτική. Με συγγραφική επιδεξιότητα που συνταιριάζει σκέψεις και αφηγηματικές λεπτομέρειες, ο Ισίδωρος Ζουργός, αφήνει τον ήρωά του είτε να μιλήσει ο ίδιος σε πρώτο πρόσωπο, κυρίως μέσα από τις επιστολές που στέλνει στις γυναίκες της ζωής του, την εκλιπούσα, ακριβή του σύζυγο Ουρανία και τις τρεις, απομακρυσμένες εδώ και χρόνια, κόρες του, Γαβριηλία, Ρεγγίνα και Κορίνα, είτε μέσω της τριτοπρόσωπης αφήγησης όπου η υπαρξιακή αναζήτηση ενός ηλικιωμένου άνδρα συναντά την τοιχογραφία ενός κόσμου που στέκεται σχεδόν σαν σημείο αναφοράς, αντιστέκεται στη λήθη και στη φθορά, ως ο συλλογικός παλμός ενός ολόκληρου κόσμου που αντέχει ακόμη στη θέση του, αλλά, παρόλα αυτά, αλλάζει.

Έργο σε τέσσερις χρόνους, τέσσερις εποχές, πάνω στην ιδέα δύο κόσμων που αλληλεπιδρούν, ο Ισίδωρος Ζουργός με υποδειγματική μεθοδικότητα, περιγράφει διεισδυτικά τα βήματα ενός ανθρώπου αλλά και την πορεία μίας ολόκληρης εποχής, προς τη δύση, τη λήθη, το θάνατο. Ένα θάνατο που, παραδόξως, έρχεται ως λύτρωση, ως αφύπνιση, ως αντίδοτο και ο ήρωας μετατρέπεται σε τροπαιοφόρο αγάπης την ύστατη στιγμή, σε ένα τέλος αφιερωμένο στη μνήμη πάθους και συμφερόντων, μεγαλείου και ταπεινοφροσύνης, απόρριψης και συγχώρεσης. Ο Θεσσαλονικιός συγγραφέας επιχειρεί να βοηθήσει τον ήρωά του να τα βρει με το παρελθόν και τα προσωπικά του φαντάσματα, πλέκοντας με επιδεξιότητα το ταξίδι του Λεόντιου στο βιωμένο χρόνο, θα στοχαστεί πάνω στο απρόβλεπτο συνταίριασμά του με τους απλούς κατοίκους του χωριού, θα συμβιβαστεί με τις επώδυνες μνήμες του και θα ανακαλύψει την αληθινή αγάπη που κρύβει μέσα του ο αγιάτρευτος πόνος.

Οι ρετσίνες του βασιλιά όμως δεν είναι ένα απλό ανάγνωσμα, είναι ένα βιβλίο-matryoshka, κάθε βήμα σε οδηγεί σιγά-σιγά βαθύτερα, μακρύτερα, σε αναφορές λιγότερο ή περισσότερο φωτισμένες, στιγμές-στιγμές ανεπαίσθητες μα πάντα παρούσες, σε μία ανάγνωση πολλαπλών ερμηνειών που θα ενθουσιάσει

τον ανήσυχο αναγνώστη. Ξεκινώντας από το εξώφυλλο του βιβλίου (εξαιρετική η χρήση του ως εργαλείου της σημειωτικής), συνεχίζοντας στα πρωτοσέλιδα με τις παραπομπές στο Βασιλιά Ληρ του Ουίλιαμ Σαίξπηρ, τον Henri Bergson και τον Μιχαήλ Μπαχτίν, διαβάζοντας τη σελίδα με τα *dramatis personae* του έργου και παρατηρώντας το αντίστοιχο διακοσμητικό σχέδιο, ο ικανός λογοτέχνης θέτει τις λογικές συνεπαγωγές για μία ουσιαστικότερη ανάγνωση του βιβλίου αυτού.

Συνομιλώντας με τα έργα-σταθμούς της παγκόσμιας λογοτεχνίας, ο συγγραφέας δοκιμάζει τις αντοχές του «κλασσικού» στο σύγχρονο κόσμο, διαβουλεύεται σχετικά με την ικανότητά τους να διαπερνούν τις συμβάσεις του χρόνου και του τόπου, της γλώσσας και των συνθηκών και να μετουσιώνονται σε κινητήριους μοχλούς πλοκής, συνειρμών, προβληματισμών και, εν τέλει, φιλοσοφικών στοχασμών μέσα από ένα ταξίδι ανάγνωσης που τέμνει τη γραμμική εξιστόρηση ενός σύγχρονου έργου για να ακολουθήσει την πορεία προς την πηγαία έμπνευση του μυθιστορήματος.

Για παράδειγμα, η περιγραφή των συναθροίσεων στο καφενείο του Φώτη και οι οιοκατανύξεις, αυτή η ώσμωση των δύο κόσμων, του Λεόντιου από τη μια και των κατοίκων του χωριού από την άλλη, θα μπορούσε να αποτελέσει ένα στιγμιαίο καθρέφτισμα του ραμπελαισιανού μυθιστορήματος. «Η έννοια του καρναβαλιού όπως γράφει ο Μπαχτίν αναφορικά με το έργο του Ραμπελάι, συνδέεται στενά με τη συλλογικότητα, δεν είναι απλά και μόνο η συνένωση πλήθους αλλά πρόκειται για τη θέαση των ανθρώπων ως σύνολο το οποίο οργανώνεται με τέτοιο τρόπο ώστε να καταλύεται κάθε έννοια κοινωνικο-οικονομικής και πολιτικής οργάνωσης. Όλοι θεωρούνται ισότιμοι... άνθρωποι οι οποίοι συνήθως διαχωρίζονταν από τα εμπόδια της κοινωνικής τάξης, της περιουσίας, του επαγγέλματος ή της ηλικίας[1].».

Ομοίως και οι τρεις κόρες του Λεόντιου, σαν άλλες Γονερίλη, Ρεγάνη και Κορδέλια, ερίζουν, εν αγνοία τους, για το μεγαλύτερο μερίδιο αγάπης του πατέρα τους, τον οποίο πιστά ακολουθεί και υπηρετεί ο Ζαχαρίας, ο τρελός του χωριού, ενώ ο δούκας του Κεντ απεικονίζεται στον συνέταιρο του Λεόντιου Έξαρχου, τον Γκόρκα. Συγκλονιστική η σκηνή του τέλους, δεν θα μπορούσε να υπάρξει καλύτερη απεικόνιση της αντίστοιχης σκηνής από το Βασιλιά Ληρ σε ένα σύγχρονο μυθιστόρημα....

Για άλλη μία φορά ο Ισίδωρος Ζουργός παραδίδει στο αναγνωστικό κοινό ένα έργο δουλεμένο στην παραμικρή του λεπτομέρεια, με μία πρωτότυπη, αυθεντική πλοκή την οποία ο αναγνώστης θα απολαύσει χάρη στην αφηγηματική δεινότητα του συγγραφέα. Επιλέγοντας, στη συγκεκριμένη περίπτωση, να μπολιάσει το μυθιστόρημα με στοιχεία μεγάλων κλασσικών έργων, αναδεικνύει το αποτέλεσμα ενός δύσκολου εγχειρήματος, καταφέροντας να παρουσιάσει το κλασσικό ως αενάως επίκαιρο. Ο άκαματος ζήλος του συγγραφέα θα οδηγήσει εύλογα τον αναγνώστη να αναρωτηθεί τι ακριβώς σημαίνει κλασσική λογοτεχνία και ποια είναι η αποστολή της: Τι κάνει τους μεγάλους λογοτέχνες να αντέχουν στο χρόνο και να εξακολουθούμε να ανακαλύπτουμε καινούργιες πτυχές των έργων τους; Γιατί τα μεγάλα κείμενα παραμένουν ισχυρά στο χρόνο, ενώ έχει αλλάξει τελείως το περιβάλλον εντός του οποίου δημιουργήθηκαν; Τι είναι αυτό που δεν αλλάζει μέσα μας όταν όλα τα υπόλοιπα μεταβάλλονται;

Οι ρετσίνες του βασιλιά δεν είναι μόνο ένα παράδειγμα του πόσο προσαρμόζονται τα κλασσικά έργα σε ένα σύγχρονο λογοτεχνικό ρεπερτόριο αλλά και ένα αξιόλογο έργο από μόνο του. Η εφευρετικότητα και οι αδιαμφισβήτητες λογοτεχνικές ικανότητες του συγγραφέα αποζημιώνουν τους αναγνώστες του σε ένα βιβλίο που όχι μόνο αποκαλύπτει τα δικά του θετικά στοιχεία αλλά σε οδηγεί να αναζητήσεις τις χάρες και τη γοητεία των κλασσικών. Win-win που λένε...

ΝΕΑ ΔΙΚΑ ΜΑΣ ΤΑΛΕΝΤΑ

Ο συνάδελφος Αδριανός Κατσούρης ζει και εργάζεται στο Ναύπλιο. Εκεί εκτός από τον ΟΤΕ ασχολείται με τη μουσική, όπου συμμετέχει σε δύο μουσικά σχήματα.

Το μουσικό σχήμα *Τρεις & Μία*, όπου φιλοδοξία του είναι η διαφύλαξη της λαϊκής, ρεμπέτικης και παραδοσιακής μουσικής κληρονομιάς του τόπου μας, αλλά και η ανάδειξη προσωπικών δημιουργιών και το μουσικό σχήμα *Ala franca*, που το ρεπερτόριο του, διατρέχει όλες τις περιόδους της ελληνικής μουσικής σκηνής, με συγκεκριμένο, όμως, τρόπο εκτέλεσης.

Μαζί με την ομάδα *Τρεις & Μία* διασκεύασαν ένα παραδοσιακό κομμάτι της Σκύρου με θέμα την ελιά!



ΝΕΑ ΤΑΛΕΝΤΑ



ΝΕΑ ΤΑΛΕΝΤΑ

Πάνω: σκηνές από το μουσικό clip, *Της ελιάς τα φυλλαράκια*.

Αριστερά: η ομάδα *Τρεις & Μία*
(πρώτος από αριστερά ο Αδριανός Κατσούρης).

Για να δείτε το clip κάντε κλικ εδώ



<https://www.youtube.com/watch?v=5wuAWIZw7Uk>

ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ

Η πρόσφατη υγειονομική κρίση μας βρήκε σε πολλά πράγματα ανέτοιμους και ακόμα περισσότερο έφερε στο προσκήνιο τις πραγματικές ανάγκες των εργαζομένων και της νεολαίας σήμερα. Μένει να δούμε αν όσα διδαχθήκαμε θα γίνουν δύναμη για μια πολιτιστική «επανάσταση» ή αν θα επιστρέψουμε σε σκοτεινές περιόδους για τις τέχνες και τον πολιτισμό. Σε κάθε περίπτωση απαιτείται επαγρύπνηση από το σύνολο της κοινωνίας για τη διατήρηση και την προστασία των ανθρωπίνων δικαιωμάτων και την ενεργοποίηση όλων μας για την υπεράσπιση της συλλογικής έκφρασης. Η κινηματογραφική λέσχη του Πολιτιστικού μας Κέντρου και η ομάδα της «υποκριτικής στην κάμερα» όλη τη χρόνια δούλεψε με σκοπό να παρουσιάσει την επίδραση της κινηματογραφικής προσέγγισης σε υποκριτικά μονοπάτια. Δυο μονόπρακτα του Πίντερ μπορείτε να παρακολουθήσετε στο κανάλι του Πολιτιστικού μας Κέντρου στον παρακάτω σύνδεσμο.

<https://www.youtube.com/watch?v=rm9673soXyw>

Υπεύθυνος Τμήματος
Γιώργος Μιχαλόπουλος



Στο βίντεο εμφανίζονται οι καλοί συνάδελφοι: Χαράλαμπος Αβδουλος, Βάνα Οικονόμου, Γιώτα Παπέλη, Λίνα Ταγκαλάκη

Ο δάσκαλος μας Στέφανος Κακαβούλης και όλοι όσοι συμμετείχαμε στην προσπάθεια αυτή δίνουμε ραντεβού για του χρόνου με καλύτερες συνθήκες και περισσότερο χρόνο και διάθεση.



ΚΙΝΗΜΑΤΟΓΡΑΦΙΚΗ ΛΕΣΧΗ
ΝΕΑ ΜΟΝΟΠΑΤΙΑ

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ

Υπεύθυνη Τμήματος
Ελένη Καζάκου

Μετά την ολοκλήρωση του πρώτου κύκλου σεμιναρίου που αφορούσε την τεχνική Αναπαλαίωση Επίπλου, το οποίο ολοκληρώθηκε με επιτυχία, συνεχίσαμε τον Ιανουάριο, με το δεύτερο σεμινάριο που αφορά στην τεχνική του ΜΑΚΙΓΙΑΖ (Πρωινό – απογευματινό – βραδινό) & Στάδια εφαρμογής. Το σεμινάριο παρέδωσε η κ. Βασιλική Τσιότα (εκπαιδεύτρια αισθητικής ΙΕΚ)

Τον Φεβρουάριο ακολούθησε η τέταρτη θεματική ενότητα με τίτλο «Σεμινάριο Ραπτικής» που απευθύνθηκε σε άτομα χωρίς προηγούμενη εμπειρία και έχει ως σκοπό να μυήσει τους συμμετέχοντες στην τέχνη της ραπτικής.



ΤΕΧΝΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ



ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΟ ΕΡΓΑΣΤΗΡΙ
ΤΕΧΝΕΣ & ΤΕΧΝΙΚΕΣ

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

ΒΙΚΥ ΜΑΡΚΟΛΕΦΑ

Τη Δευτέρα 17/2 πραγματοποιήθηκε απο το τμήμα της φωτογραφίας στην αίθουσα εκδηλώσεων του Π.Κ. εκδήλωση - παρουσίαση απο τη φωτογράφο κ. Βίκυ Μαρκολέφα με θέμα:

«Η φωτογραφία ως μέσο κοινωνικής αλλαγής»

Η Βίκυ Μαρκολέφα είναι φωτογράφος, παραγωγός ντοκιμαντέρ και ειδικός επικοινωνίας με διεθνή εμπειρία και διακρίσεις. Από το 2006 καταγράφει με το φακό της ανθρώπινες ιστορίες στην Αφρική, την Ασία, τη Λατινική Αμερική, την Ευρώπη και την Μέση Ανατολή.

Το έργο της εστιάζει στα ανθρώπινα δικαιώματα με έμφαση στον κοινωνικό αποκλεισμό και την ακραία έμφυλη βία. Είναι μέλος της βραβευμένης δημιουργικής ομάδας Mind The Bump.

Υπεύθυνος Τμήματος
Δημήτρης Ζαχαρίου



❶ ❷ Έργα της φωτογράφου.

❸ Από την παρουσίαση στο Π.Κ. μαζί με την Έλενα Κολάτου.

❹ Η Βίκυ Μαρκολέφα

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΜΕ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ

ΜΕΡΕΣ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

Το Π.Κ. όλο το χρόνο
διοργανώνει ξεναγήσεις
σε αρχαιολογικούς
χώρους, εκθέσεις,
μουσεία, περιπάτους κ.ά.

Το Πολιτιστικό Κέντρο
διοργάνωσε την
Κυριακή 23 Φεβρουαρίου,
επίσκεψη – ξενάγηση στο
Μουσείο Σύγχρονης
Τέχνης Ιδρύματος
Γουλανδρή.

Τέσσερις όροφοι γεμάτοι
από σύγχρονη τέχνη,
νεότερη αλλά και στοιχεία
του 20ου αιώνα.



ΜΟΥΣΕΙΟ ΣΥΓΧΡΟΝΗΣ ΤΕΧΝΗΣ



ΜΕΡΕΣ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

ΜΕΡΕΣ ΜΟΥΣΕΙΩΝ

Το Π.Κ. όλο το χρόνο διοργανώνει ξεναγήσεις σε αρχαιολογικούς χώρους, εκθέσεις, μουσεία, περιπάτους κ.ά.

Την Τετάρτη 24 Ιουνίου επισκεφθήκαμε με το Π.Κ. την έκθεση του Διονύση Καβαλλιεράτου «**Αποπροσανατολισμένος χορός / Παραπλανημένος πλανήτης**» στο Ωδείο Ηρώδου του Αττικού

Ο Διονύσης Καβαλλιεράτος ασχολείται ουσιαστικά και συστηματικά με τη γλυπτική. Τα έργα του περιγράφουν έναν σκληρό και διαταραγμένο κόσμο αστείων συμβάσεων, θεατρικών παράλογων και αδιαφορίας, με δόσεις ειρωνείας και αυτοσαρκασμού.

Εδώ, με αφετηρία τις θρησκευτικές, σωματικές, κοινωνικο-πολιτικές συμπαραδηλώσεις του τελετουργικού κυκλικού χορού (ένα μοτίβο που συναντάται από τα προϊστορικά χρόνια), ο Καβαλλιεράτος μας μιλά για τη σημασία της κοινότητας, της συντροφικότητας, της φιλίας, του γέλιου, της χειρονομίας, της σωματικής έκφρασης.



ΕΡΓΟ ΣΤΗΝ ΠΟΛΗ 2020



**DIONISIS
KAVALLIERATOS**
ΑΠΟΠΡΟΣΑΝΑΤΟΛΙΣΜΕΝΟΣ ΧΟΡΟΣ /
ΠΑΡΑΠΛΑΝΗΜΕΝΟΣ ΠΛΑΝΗΤΗΣ
DISORIENTED DANCE /
MISLED PLANET
ΩΔΕΙΟΝ ΗΡΩΔΟΥ ΤΟΥ ΑΤΤΙΚΟΥ
ODEON OF HERODES ATTICUS
**05.06 — 03.07
2020**



ΜΙΑ ΔΙΑΦΟΡΕΤΙΚΗ ΧΡΟΝΙΑ

Η φετεινή χρονιά υπήρξε
διαφορετική απο τις
υπόλοιπες.

Τα τμήματά μας
λειτούργησαν έως το
Φεβρουάριο και ύστερα
τηρώντας τις οδηγίες του
υπουργείου σταμάτησαν.

Πάνω απ όλα είναι η
ασφάλεια των ανθρώπων
μας.

Στο τέλος κάθε χρόνου
τα τμήματά μας
πραγματοποιούν έκθεση με
τα έργα που δημιούργησαν
όλο το χρόνο.

Επειδή φέτος δεν
μπορέσαμε να χαρούμε
τις δημιουργίες των μελών
μας θα παρουσιάσουμε
μέσα απο τις σελίδες του
περιοδικού μας τα έργα
τους.

Σας ευχαριστούμε όλους
και ετοιμαζόμαστε για την
έναρξη των τμημάτων το
Σεπτέμβριο!



ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ



Μαγευτικές εικόνες από την
ανάβαση στα Τζουμέρκα.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΑΝΑΒΑΣΕΩΝ 2020-2021

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή 6/9/2020 - **Στρόπωνες-Χιλιαδού**
Παρασκευή-Κυριακή 18-20/9/2020 - **Άνδρος**

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ

Σάββατο 3/10/2020 - **Τιθορέα-Διπόταμα-Καταρράκτες**
Σάββατο-Κυριακή 17-18/10/2020 - **Ερύμανθος**

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ

Κυριακή 1/11/2020 - **Κάψια-Ροϊνό**
Σάββατο 14/11/2020 - **Ξηροβούνι-Πορτάρης**
Κυριακή 29/11/2020 - **Ολίγυρτος**

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ

Σάββατο 12/12/2020 - **Γεράνεια (Πράσινο μονοπάτι)**
Κυριακή 20/12/2020 - **Αρτεμίσιο**
Κυριακή 27/12/2020 - **Υμηττός (με ΙΧ)**

ΙΑΝΟΥΑΡΙΟΣ

Σάββατο 2/1/2021 - **Πάρνηθα (με ΙΧ)**
Κυριακή 10/1/2021 - **Μονοπάτι Ηρώς**
Σάββατο 16/1/2021 - **Πεντέλη (με ΙΧ)**
Κυριακή 31/1/2021 - **Ύδατα Στυγός**

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ

Σάββατο 13/2/2021 - **Μονοπάτι Σπηλαίων (Καμ.Βούρλα)**
Κυριακή 28/2/2021 - **Νυμφασία - Μαγούλιανα (Μαίναλο)**

ΜΑΡΤΙΟΣ

Σάββατο 13/3/2021 - **Επίδαυρος**
Σάββατο-Κυριακή 27-28/3/2021 - **Ενιπέας**

ΑΠΡΙΛΙΟΣ

Σάββατο 10/4/2021 - **Λούσιος**
Σάββατο-Κυριακή 24-25/4/2021 - **Φαράγγι Ρεκά**

ΜΑΪΟΣ

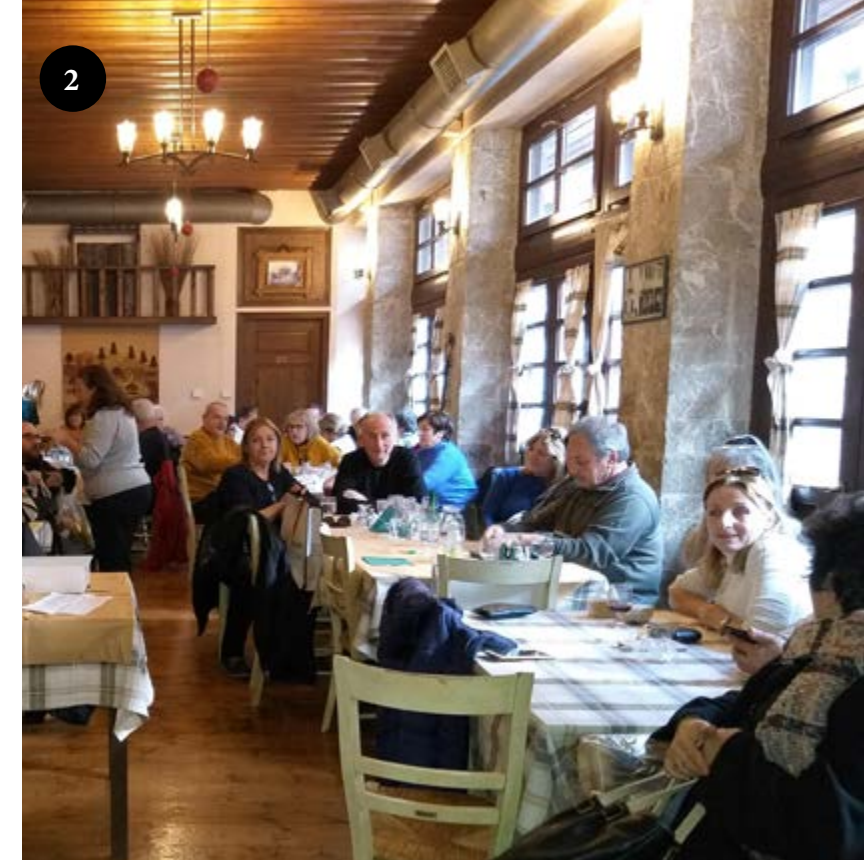
Σάββατο 8/5/2021 - **Όνεια όρη**
Παρασκευή-Κυριακή 21-23/5/2021 - **Πήλιο - Τρίκερι**
Κυριακή 30/5/2021 - **Τζια**

ΙΟΥΝΙΟΣ

Παρασκευή-Δευτέρα 18-21/6/2021 - **Κεφαλονιά**
Κυριακή 30/6/2021 - **Μακρόνησος**

ΟΡΕΙΒΑΣΙΑ
ΘΑ ΠΑΡΩ ΤΑ ΒΟΥΝΑ

ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ



❶ & ❷ Σάββατο 11-1-2020,
Βυτίνα - Δημητσάνα.

❸ Μια όμορφη και δραστήρια ομάδα ανθρώπων με κέφι και μεράκι (συνάδελφοι & φίλοι) που προσφέρουν τις υπηρεσίες τους ως αρχηγοί-συνοδοί στο τμήμα του Εκδρομικού. Επίσης να ευχαριστήσω από καρδιάς τις κ.κ. Δώρα Νίτσα και Ευγενία Ντούση στην ευγενική προσφορά τους για τις βασιλόπιτες οι οποίες ήταν πεντανόστιμες.



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΕΚΔΡΟΜΩΝ • ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ - ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020

ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΣ 2020

- ▶ Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 11-13/9/2020: Θεσσαλονίκη - Αγ. Παΐσιος (Τριήμερη)
- ▶ Σάββατο 19/9/2020: Αίγινα (γιορτή φεστιβάλ)
- ▶ Σάββατο 26/9/2020: Σπήλαιο Λιμνών - Πλανητέρο - Κλήμα Παιονίας

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2020

- ▶ Σάββατο 3/10/2020: Κύμη - Μονή Αγ. Σωτήρος
- ▶ Σάββατο 17/10/2020: Ίσθμια - Διάπλους Διόρυγας Κορίνθου
- ▶ Παρασκευή - Σάββατο - Κυριακή 23-25/10/2020: Παναγία Σουμελά - Βέροια - Νάουσα - Λουτρά Πόζαρ - Έδεσσα (Τριήμερη)
- ▶ Σάββατο 31/10/2020: Ψάρι - (Κέντρο Αρκαδίας) - Ελληνικό

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2020

- ▶ Σάββατο 7/11/2020: Κέντρο Ιστορικής ενημέρωσης Θεσσαλονίκης - Μονή Δαμάστας - Γοργοπόταμος
- ▶ Σάββατο 21/11/2020: Σπήλαιο Κάψιας - Οινόποιεο Καλόγηρο - Βαλτετσίνικο
- ▶ Σάββατο - Κυριακή 28-29/11/2020: Λίμνη Πλαστήρα - Μετέωρα - Ελάτη - Περτούλι (Διήμερη)

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2020

- ▶ Σάββατο 12/12/2020: Θεματικό Πάρκο Συνεβρού (Αιγείρα Ακράτας)
- ▶ Σάββατο 19/12/2020: Λυγουριό (Μουσείο Φυσικής Ιστορίας) - Επίδαυρος
- ▶ Πέμπτη - Κυριακή 24-27/12/2020: Ιωάννινα - Ζαγοροχώρια - Μέτσοβο (Τετράμερη)

Η Υπεύθυνη του Εκδρομικού Τμήματος
Τούλα Μπελίτση

❶ ❷ & ❸ Πράγα αεροπορική εκδρομή
5 ημέρες 18 έως 22-12-2019.



ΕΚΔΡΟΜΙΚΟ ΤΜΗΜΑ
ΜΕ ΑΕΡΟΠΛΑΝΑ & ΒΑΤΟΡΙΑ

ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ

Α' ΤΜΗΜΑ

Ευαγγελία Αποστόλου
Χριστίνα Αρβανιτάκη
Χαρούλα Βεργιώτου
Κική Σταυρογιάννη
Μίντζα Κωστούλα
Πόπη Ζεμπερίδου
Ευδοκία Ζώρου
Γεωργία Μάϊνα
Δήμητρα Καρούζου
Μάγδα Μαλαφέστα
Ευγενία Κολιού
Ρούλα Λαγού

Β' ΤΜΗΜΑ

Ασημίνα Γκανασούλη
Χαρά Τζούμη
Ασπασία Ανδριοπούλου
Λίνα Δημητρίου
Στέλλα Κοφινά
Γεωργία Σαμαρά
Μαριάννα Τσενέκου
Αθηνά Βαμβακίδου
Κωνσταντίνα Γουπίου
Χρυσάνθη Βασιλειάδου
Μαρία Γρουσουζάκου



ΜΗΝ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ



ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΑΝΑΚΥΚΛΩΣΗ
ΜΗΝ ΠΕΤΑΞΕΙΣ ΤΙΠΟΤΑ

ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ



ΠΑΙΔΙΚΑ ΤΜΗΜΑΤΑ
ΟΤΑΝ ΠΑΙΖΟΥΝ ΤΑ ΠΑΙΔΙΑ...

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ



1



2



4

- ❶ Ελένη Κακαλή.
- ❷ Χρυσούλα Τραυλού.
- ❸ Μαρία Γκόρλια.
- ❹ Εραστή Δεσύπρη.



3

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ
ΖΩΓΡΑΦΙΣΤΩ ΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΜΟΥ

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ



❶ Θανάσης Ζεκεντές.

❷ Νίκος Σταυρόπουλος.

❸ Αντωνία Χαρουντάκη.





- ❶ Τζοβάννα Σπήλιου.
- ❷ Γιώτα Τριανταφύλλου.
- ❸ Ηλίας Ιακωβάκης.

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

1



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΜΕ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ

2



1 Κώστας Κωστόπουλος.

2 Ανδρέας Αθανασέλης.

3 Γιάννης Κωνσταντινίδης.

3



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

❶ Αλεξάνδρα Αγγελοπούλου.

❷ Αλέκος Βουτσινός.

❸ Δέσποινα Γούργαρη.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΜΕ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

❶ Γιάννης Κωνσταντινίδης.

❷ Νίκος Χατζηανέστης.

❸ Κώστας Κωστόπουλος.



ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ
ΜΕ ΑΛΛΗ ΜΑΤΙΑ



ΤΑΕ **KBO** ΝΤΟ



ΤΑΕ ΚΒΟ ΝΤΟ
ΑΚΑΤΑΛΗΤΟ ΠΝΕΥΜΑ



ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ



1

- ❶ Ρεμπέτικη ορχήστρα.
- ❷ Χορωδία.
- ❸ Μοντέρνο χορευτικό.
- ❹ Έντεχνη ορχήστρα.



2

ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ
ΚΑΙ ΧΟΡΟΙ



3



4

Βιβλία

από την Εβίτα Αντωνέλου



Ένα σύννεφο για τα γενέθλιά μου

Ελένη Ανδρεάδη, Εικονογράφηση: Ναταλία Καπατσούλια, Μεταίχμιο

Για τα γενέθλιά της, το μόνο που θέλει η Μία είναι ένα σύννεφο. Όταν η μαμά της της λέει ότι δεν πουλάνε σύννεφα στα μαγαζιά, η Μία βάζει τα δυνατά της να κυνηγήσει ένα. Εξάλλου, πόσο δύσκολο μπορεί να είναι;

Μια τρυφερή ιστορία από τη βραβευμένη με το Κρατικό Βραβείο συγγραφέα Ελένη Ανδρεάδη, για τη σημασία του να απολαμβάνεις, αντί για υλικά πράγματα, στιγμές με αυτούς που αγαπάς.



Σκουριά και χρυσάφι: Νεγρεπόντε

Μαίρη Κόντζογλου, Μεταίχμιο

Τα Ψαρά και η θυσία των κλεισμένων στο γενοβέζικο Κάστρο. Το ενετικό Νεγρεπόντε, η Χαλκίδα με τα «τρελά νερά», που είναι πια ελληνική. Ο Πειραιάς ανερχόμενο λιμάνι και εμπορικό κέντρο. Η Αθήνα, υπό τη σκιά του Παρθενώνα, πρωτεύουσα του βασιλείου. Σ' αυτά τα μέρη και στη φωτιά των γεγονότων του πολυτάραχου 19ου αιώνα θα ζήσουν τα μέλη της οικογένειας του Αγγελή Βαμβακά, επιζώντα της καταστροφής των Ψαρών.

Ο γιος του Αντώνης, με σύμμαχο την ετεροθαλή αδελφή του Αυγουστίνα, αγαπημένη Δεσποινίδα των Τιμών της Αμαλίας, θα αλλάξει τη μοίρα της πολυμελούς οικογένειας, δημιουργώντας «το καλύτερο ποτό του κόσμου».

Οι Βαυαροί βασιλιάδες και οι οπλαρχηγοί του '21, οι Φαναριώτες, οι πολιτικοί -βασιλόφρονες και αντιφρονούντες-, οι εφοπλιστές, οι έμποροι, οι εργάτες και οι ξωμάχοι, τα μεγάλα πάθη και οι αμαρτωλοί έρωτες, στο οικογενειακό αυτό έπος, θα γίνουν η φιλοσοφική λίθος που μετατρέπει τα πάντα σε χρυσάφι, για να γεννηθεί ένα ποτό εξίσου πολύτιμο. Η διλογία «Σκουριά και χρυσάφι» είναι ένα μεθυστικό οικογενειακό έπος, ανάμεσα στην πραγματικότητα και τον μύθο. Στα δύο μέρη της, το Νεγρεπόντε και το Πόρτο Λεόνε οι ήρωες, τα μέλη της οικογένειας Βαμβακά, από σκλάβοι, επαναστάτες, πρόσφυγες, γεωργοί και έμποροι, καταλήγουν να γίνουν βιομήχανοι, ενώ βασανίζονται από μεγάλα πάθη και πληρώνουν το τίμημα αμαρτωλών ερώτων αλλά και της προσήλωσής τους στην επιτυχία.



Γκιακ

Δημοσθένης Παπαμάρκος, Πατάκη

«Γιατί καθарός δεν είν' κανένας, μοναχά ο άπραγος».

«Γκιακ» θα πει αίμα, δεσμός συγγένειας, φόνος για λόγους εκδίκησης, φυλή. Οι ήρωες στα διηγήματα του Παπαμάρκου, στρατιώτες που πολέμησαν στα άγρια πεδία των μαχών στη Μικρά Ασία, επιστρέφουν οριστικά αλλαγμένοι στον τόπο τους στη Λοκρίδα. Καθορισμένοι από ό,τι οφείλουν να κάνουν για την τιμή της κοινότητας, σύμφωνα με τον βαρύ νόμο του αίματος στο αυστηρό εθιμικό δίκαιο της κλειστής κοινωνίας τους, γίνονται θύτες και είναι ταυτοχρόνως θύματα. Αποσιωπημένα εγκλήματα και τραύματα, καταστροφή και αφανισμός, βιασμοί και δολοφονίες, στοιχειά και δαίμονες, ηθικές δοκιμασίες – ιστορίες ανομολόγητων πράξεων, στην προφορική γλώσσα του ρουμελιώτικου ιδιώματος, που εντέλει οδηγούν, έστω βίαια, τους ήρωες σε σύγκρουση με την κοινότητά τους και στην αναθεώρηση της ταυτότητάς τους.

Μουσική

από την Εβίτα Αντωνέλου



Απέραντα χωράφια

Κ. Τουρνάς

Μέσα στη δικτατορία, ο Κώστας Τουρνάς ηχογραφεί συνδυάζοντας μία συμφωνική ορχήστρα και το ροκ συγκρότημα Ρουθ ένα ψυχεδελικό άλμπουμ πράγμα πρωτοποριακό για την εποχή. Τρία χρόνια πριν τον ήχο των Queen που συνδύασε κλασικό και μοντέρνο στο γνωστό *Bohemian Rhapsody*, δημιούργησε ένα άκουσμα αναμειγνύοντας μουσικά στοιχεία από διαφορετικούς χώρους της μουσικής!.



Κάτω από τ' αυλάκι

Τραγούδια και χοροί από την Πελοπόννησο

Ένας διπλός δίσκος με παραδοσιακά τραγούδια και σκοπούς της Πελοποννήσου. Γνωστά αλλά και πιο παλιά, ίσως ξεχασμένα τραγούδια, χοροί που ανταμώνουμε σε όλη την Πελοπόννησο, αλλά και κάποιοι περισσότεροι τοπικοί. Για πρώτη φορά ηχογραφούνται τραγούδια και μουσικές που καταγράφηκαν από διάφορους μελετητές. Όλα τα τραγούδια του δίσκου ερμηνεύονται με τα παραδοσιακά όργανα της Πελοποννήσου, με σεβασμό στο ιδιαίτερο ηχόχρωμα της περιοχής, από μουσικούς με ρίζες στον Μοριά.

Στην ηχογράφηση συμβάλλουν οι σπουδαίοι πελοποννήσιοι τραγουδιστές, Παναγιώτης Λάλεζας, Κατερίνα Παπαδοπούλου και Κώστας Καντζιλιέρης.



Ella Fitzgerald Sings The Cole Porter Songbook

Ella Fitzgerald

Η φωνή της Φιτζέραντ γλυκιά και ζεστή με μοναδική αίσθηση του τόνου, εξαιρετικά μεγάλο εύρος αλλά και η ικανότητα της να αυτοσχεδιάζει όπως ένα μουσικό όργανο αποτελεί πάντα ένα ξεχωριστό και αγαπητό άκουσμα. Μια από τις πιο ωραίες μουσικές στιγμές αυτή που ερμηνεύει τα τραγούδια του Κόουλ Πόρτερ αναδεικνύοντας τις αποχρώσεις και τις ρυθμικές συνθέσεις ενός από τους σημαντικότερους συνθέτες και στιχουργούς της τζαζ του 20ού αιώνα



Η COSMOTE ΦΕΡΝΕΙ ΑΚΟΜΑ ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ ΣΤΟΝ ΚΟΣΜΟ ΤΟΥ INTERNET

**Ο άνθρωπος δημιούργησε τον κόσμο του Internet
για να κάνει τον κόσμο του καλύτερο.**

Στην COSMOTE έχουμε το ίδιο όραμα.

Και δουλεύουμε για να το κάνουμε πραγματικότητα.

Για να απολαμβάνουμε όλοι τον κόσμο του Internet ακόμα πιο ελεύθερα.

cosmote.gr



COSMOTE

Ένας κόσμος, καλύτερος για όλους.