

Η αναβίωση του έθιμου του Κλήδωνα

θα γίνει την Κυριακή 24 Ιουνίου με την συνεργασία των Συλλόγων: Μικρασιάτικος Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου. Η εκδήλωση θα πραγματοποιηθεί στην οδό Πικροδάφνης (χώρος Συλλ. Καραμπουρνιωτών) στον Άγιο Ιωάννη.



“Ιδρύεται ποδοσφαιρική ομάδα στον Αγ. Ιωάννη”

ΤΟ Βήμα του Αϊ Γιάννη

Ιούνιος 2018 Τεύχος 37 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

Αγ. Ιωάννης: Εκατό χρόνια μετά, στο φως η “κρυμμένη” επιγραφή των δωρητών του πρώτου ναού! (σελ.7)



Σε 4 υπηρεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Λ. Κνωσσού 171
2810 235566

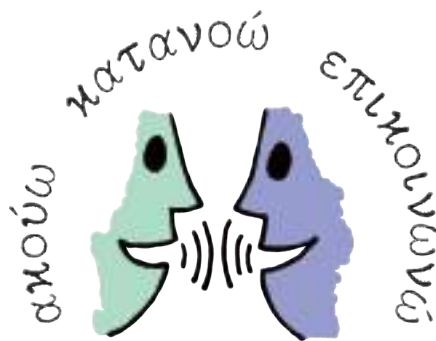
Γόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321

>>> Ομάδα Αλληλεγγύης

Επιμέλεια, Μ. Μανωλαράκη



Με εξαιρετική επιτυχία ολοκληρώθηκε ο 1ος κύκλος ομιλιών με τίτλο «Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ» που διοργάνωσε η Ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.

Το ΔΣ του Πολιτιστικού Συλλόγου ευχαριστεί θερμά τους ομιλητές που συμμετείχαν εθελοντικά στο πρόγραμμα, το οποίο εκτός από τις ομιλίες, περιελάμβανε και τη σύσταση ομάδων προσωπικής ανάπτυξης.

Η μεγάλη συμμετοχή και στήριξη από μέλη & φίλους του Συλλόγου σε αυτή την πρωτοβουλία, αποτελεί αφορμή για την εξέλιξη αυτής της δράσης με νέες ομιλίες από την επόμενη χρονιά.

Στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων που παραχωρείται από το 13ο γυμνάσιο Ηρακλείου, στην οδό Βορεάδη 36, πραγματοποιήθηκαν οι εξής διαλέξεις:

10/10/2017 Νικόλαος Κ. Μαγαλιός: Β.Α. Ψυχολογία, Β.Σc Διοίκηση Επιχειρήσεων
Θέμα: «Χαρά: Πως να απομακρύνω τα πέπλα που την καλύπτουν»

07/11/2017 Δρ. Ιωάννης Ανυφαντάκης: Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Jus-tus Liebig University Γερμανίας
Θέμα: «Ο Σύγχρονος Έφηβος στη

Σημερινή Οικογένεια»

22/01/2018 Παπαϊωσήφ Μιρέλλα: Αναπτυξιακή Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Διαχείριση Δύσκολων Συμπεριφορών και Οριοθέτηση»

30/01/2018 Μουδάτσου Μαρία: Κοινωνική Λειτουργός
Θέμα: «Επικοινωνία στη Ζωή μας: Μαθαίνοντας νέους τρόπους»

05/02/2018 Κωστάκη Ειρήνη: Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Παιδιά και Γονείς που Θυμώνουν Εύκολα. Πως να Βελτιώσουμε την Επικοινωνία μας μέσα στην Οικογένεια.»

12/02/2018 Μανιώρου Κάλλια: Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Ερχομαι σε επαφή με τις ανάγκες μου. Διεκδικώ & θέτω Όρια»

21/02/2018 Παπαϊωσήφ Μιρέλλα: Αναπτυξιακή Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Συναισθηματική εκπαίδευση των παιδιών και ψυχική ανθεκτικότητα»

14/03/2018 Κυπριωτάκη Αθηνά: Ψυχολόγος MSc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια
Θέμα: «Άγχος. Ο εχθρός της καθημερινότητας μας. Τι είναι; Ποιες μορφές παίρνει; Τρόποι διαχείρισης του.»

26/03/2018 Μανιώρου Κάλλια: Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Διαχείριση δύσκολων συνθημάτων στις σχέσεις μας»

17/04/2018 Μουδάτσου Μαρία: Κοινωνική Λειτουργός
Θέμα: «Αυτοεκτίμηση: Μαθαίνω να αγαπώ τον εαυτό μου»

07/05/2017 Δρ. Ιωάννης Ανυφαντάκης: Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Jus-tus Liebig University Γερμανίας
Θέμα: «Το Άγχος των Πανελληνίων Εξετάσεων για Γονείς & Μαθητές»

30/05/2017 Ρωμανάκη Νίκη & Αγγελική Μαρία Μηλιαράκη: Ψυχολόγοι MSc - Συστηματικές Ψυχοθεραπεύτριες
Θέμα: «Ζευγάρια & Συντροφικότητα: Όταν παντρεύονται 2 οικογένειες»

13/06/2017 Κυπριωτάκη Αθηνά & Χρυσού Σοφία: Ψυχολόγοι - Ψυχοθεραπεύτριες
Θέμα: «Η σημασία των ορίων στην διαμόρφωση ασφαλών σχέσεων στην οικογένεια»

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



ΠΕΡΙΟΔΙΚΗ ΕΚΔΟΣΗ ΤΟΥ ΕΞΩΡΑΪΣΤΙΚΟΥ - ΑΝΑΠΤΥΞΙΑΚΟΥ & ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΟΥ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382

e-alexakis@hotmail.com

Δέσποινα Μαραγκάκη - 6947 409383

despoina@gjavidis.gr

Δέσποινα Σακαδάκη-Αβραμάκη

6945 610024 - despinasakadaki@yahoo.gr

Μαρία Μανωλαράκη

6979 444650 - manolaraki@gmail.com

Ιωάννα (Βάνα) Βασαλάκη

6976 726727 - vana.vasalaki@gmail.com

Ξενοφών Φλώκος

6989577608 - flokosxe@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Σπύρος Αλεξάκης

Ελπινίκη (Νίκη) Χατζηδάκη

Αγγελική Ιδομενέως

Σωκράτης Παξιμαδάκης

Αρετούσα Ιερουμακή

Αρχοντία Μπεζώνη

Απόστολος Ανυφαντάκης (Ανδρογέας)

ΔΕΥΑΗ

13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου

20ο & 56ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου

ΚΕΚΟΙΦ ΑΠΗ Αγ Ιωάννη

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΙΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psagioannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

ΑΝΑΚΟΙΝΩΣΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΟΝΟΜΑΣΙΑ ΤΟΥ ΠΑΡΚΟΥ «ΜΑΡΙΝΟΥ ΙΔΟΜΕΝΕΩΣ»

Για το θέμα της ονομασίας του πάρκου που βρίσκεται μεταξύ των δρόμων Δημάκη, Κουρμούλη και Βερναρδάκη με το όνομα του αείμνηστου Μαρίνου Ιδομενέως, η πληροφόρησή μας είναι ότι η 4η Δημοτική κοινότητα αποφάσισε θετικά και περιμένουμε την τελική απόφαση από τον Δήμο Ηρακλείου. Ελπίζουμε ότι η Δημοτική αρχή θα ενεργήσει γρήγορα και θετικά.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΘΕΡΙΝΩΝ ΕΚΔΗΛΩΣΕΩΝ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ



Μια επιτυχημένη περίοδος για τα τμήματα των δραστηριοτήτων του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου ολοκληρώθηκε...

Η περίοδος Οκτώβριος 2017 – Ιούνιος 2018 ξεκίνησε με νέα τμήματα όπως το τμήμα Κεραμικής, το τμήμα της Μουσικής Προπαιδείας και το τμήμα του felting.

Το τμήμα του **Latin** με υπεύθυνη διδασκαλία την Κρίστη Κακουλάκη, παρουσιάζει παράσταση με θέμα «**Το κουδούνι χτύπησε**», την **Πέμπτη 21 Ιουνίου στο κινηματοθέατρο «Αστόρια»**.

Το τμήμα **Κρητικών χορών** με υπεύθυνους διδασκαλίας τους: τους **Κώστα και Ελένη Φαραζάκη** θα παρουσιάσει χορευτικό πρόγραμμα με όλα τα τμήματα, παιδικά και ενηλίκων, την **Δευτέρα 25 Ιουνίου στο πάρκο Μικράς Ασίας** στην Λ. Κνωσού στον Άγιο Ιωάννη.

Η αναβίωση του έθιμου του Κλήδωνα θα γίνει την Κυριακή 24 Ιουνίου με την συνεργασία των Συλλόγων: **Μικρασιάτικος Σύλλογος Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννου**. Η εκδήλωση θα

πραγματοποιηθεί στην **οδό Πικροδάφνης** (χώρος Συλλ. Καραμπουρνιωτών) στον Άγιο Ιωάννη.

Την **Δευτέρα 2 Ιουλίου στο Κηποθέατρο Μ. Χατζιδάκι**, θα πραγματοποιηθεί **εκδήλωση παρουσίασης των τμημάτων του Συλλόγου**. Οι δάσκαλοι των τμημάτων θα παρουσιάσουν την τα αποτελέσματα της διδασκαλίας τους και της εργασίας των μαθητών τους σε μορφή έκθεσης, βιντεοπροβολής αλλά και ζωντανά στο κοινό.

Το τμήμα της **Χορωδίας** μας με μαέστρο τον **Μανώλη Κανακάκη**, θα παρουσιάσει το πρόγραμμά της, στην **πύλη «Βηθλεέμ» την Τρίτη 10 Ιουλίου**.

Το **Δ.Σ.** του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη, **ευχαριστεί** για την εξαιρετική συνεργασία τους δάσκαλους και μαθητές που συμμετείχαν στα τμήματα που λειτούργησαν αυτήν την περίοδο. Εύχεται σε όλους ένα ξεκούραστο και χαρούμενο καλοκαίρι.



ΕΙΚΑΣΤΙΚΗ ΠΑΡΕΜΒΑΣΗ... ΜΕ ΘΕΜΑ ΤΑ ΚΡΙΝΑ ΤΗΣ ΚΝΩΣΟΥ



Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη σε συνεργασία με το 47ο δημοτικό σχολείο Ηρακλείου πραγματοποίησαν εικαστική παρέμβαση στους μεταλλικούς κάδους απορριμμάτων της οδού Κρασαδάκη.

Με την καθοδήγηση του Ξενοφώντα Φλώκου μαθητές και γονείς σχεδίασαν τα κρινάκια της Κνωσού πάνω στους μεταλλικούς κάδους για να στολίζουν την καθημερινότητά μας! Πέρασαμε ένα όμορφο και δημιουργικό πρωινό. Η δράση θα συνεχιστεί και σε σύντομο χρονικό διάστημα... ελπίζουμε θα είναι όλοι οι μεταλλικοί κάδοι του προαστίου μας στολισμένοι με τα μινωικά κρινάκια! Ευχαριστούμε τον Σύλλογο Γονέων των μαθητών του 47ου Δημοτικού για την συνεργασία.



ΕΚΔΟΣΕΙΣ ITANOS

Book Summer Fest

από 3€ όλα μας τα βιβλία

για όλους τους μικρούς & μεγάλους βιβλιοφάγους έως τις 10 Αυγούστου!

Παραλαβή από τον χώρο μας 8:30 - 14:30 (Δευτέρα έως Παρασκευή)
Εγκαταστάσεις Εκδόσεων Ίτανος - Εκτυπώσεις Δετοράκης

Βι. Πε. Ηρακλείου Οδός Θ'
Τηλ. για πληροφορίες:
2810 300950
2810 380931-4
itanospromo@itanosbooks.gr

Για να μην πούμε το νερό... νεράκι!

Η Δ.Ε.Υ.Α.Η αποφασίζει τη θέσπιση των παρακάτω μέτρων, με σκοπό τη μείωση της κατανάλωσης νερού, λόγω παρατεταμένης ξηρασίας – λειψυδρίας:



υδρομετρητή θα γίνεται μετά την καταβολή του προστίμου και του τέλους επανασύνδεσης. Για την εφαρμογή των ως άνω μέτρων, θα συνδράμει τη Δ.Ε.Υ.Α.Η. η **ΔΗΜΟΤΙΚΗ ΑΣΤΥΝΟΜΙΑ**, ενώ παράλληλα θα υπάρχει εκτεταμένη και συνεχής σχετική **ενημέρωση** των δημοτών μέσω των Μ.Μ.Ε.

γ) Για τη χρονική περίοδο από 01-05-2018 μέχρι 30-09-2018, αναστέλλεται η ισχύς του άρθρου 36 του Κανονισμού Ύδρευσης της Δ.Ε.Υ.Α.Η., που αφορά στις «Αφανείς Διαρροές Εσωτερικών Εγκαταστάσεων». **Καλούνται οι δημότες να ελέγξουν τις εσωτερικές εγκαταστάσεις και τις δεξαμενές τους, ως προς τη στεγανότητα, τις διατάξεις ελέγχου πλήρωσης (φλοτέρ) κ.λπ.**

α) Απαγόρευση ποτίσματος γκαζόν και πλήρωσης κολυμβητικών δεξαμενών από το δίκτυο ύδρευσης (εξαιρούνται οι Αθλητικές Εγκαταστάσεις). Το πότισμα των καλλωπιστικών φυτών επιτρέπεται με **ποτιστήρι**.

αυτοκινήτων, αυλών, εξωστών, κοινοχρήστων χώρων με λάστιχο. Επιτρέπεται με πιεστικό ή **ποτιστήρι**.

Σε περίπτωση που εντοπιστούν δημότες οι οποίοι παραβιάζουν τα παραπάνω, θα επιβάλλεται **πρόστιμο** 100,00 €, ενώ σε περιπτώσεις επανάληψης θ' αφαιρείται ο υδρομετρητής τους. Επανασύνδεση του

δ) Μετά από σχετική αίτηση του δημότη, **προβλέπεται μείωση κατά 5% της τιμής ανά m³ νερού**, εφ' όσον η κατανάλωση κατά την καλοκαιρινή περίοδο, δηλ. από 01-05 έως 30-09, **μειωθεί κατά 10%** τουλάχιστον. **Αντιθέτως, σε περίπτωση αύξησης** της κατανάλωσης που θα υπερβαίνει το 10%, θα επιβάλλεται **ισόποση αύξηση** της τιμής ανά m³ νερού.

β) Απαγόρευση πλυσίματος

ε) Με σχετικό φυλλάδιο, το οποίο αποστέλλεται μέσω ταχυδρομείου με τους λογαριασμούς ύδρευσης στους δημότες, **επισημαίνονται πρακτικοί τρόποι εξοικονόμησης νερού:**

-Διορθώνετε αμέσως τις βρύσες που στάζουν, τα καζανάκια που τρέχουν και γενικά όλες τις **διαρροές** που εντοπίζετε στις υδραυλικές σας εγκαταστάσεις. Θυμηθείτε, όσο ασήμαντο κι αν φαίνεται, 10 σταγόνες νερό το λεπτό ισοδυναμούν με 2 τόνους χαμένο νερό το χρόνο.

-Πλύνετε το αυτοκίνητό σας με σφουγγάρι και κουβά αντί με λάστιχο. Έτσι εξοικονομείτε έως και το 85% της ποσότητας του νερού.

-Καθαρίζετε τις αυλές, βεράντες, μπαλκόνια, πεζοδρόμια και γενικά όλους τους εξωτερικούς χώρους του σπιτιού σας με σκούπισμα και σφουγγάρισμα, **χωρίς να χρησιμοποιείτε λάστιχο.** Έτσι εξοικονομείτε έως 40 λίτρα νερού το λεπτό.

-Εγκαταστήστε τουαλέτα με καζανάκι ελεγχόμενης ροής. Εναλλακτικά, ρυθμίστε το φλοτέρ στο καζανάκι ή τοποθετήστε ένα τούβλο (ή μια πλαστική σακούλα). Θυμηθείτε, η τουαλέτα ευθύνεται για την περισσότερη κατανάλωση νερού κατ' άτομο καθημερινά. Με κάθε τράβηγμα στο καζανάκι χάνονται 10 λίτρα νερού.

-Προτιμήστε το σύντομο ντους αντί να γεμίζετε με νερό τη μπανιέρα σας. Εγκαταστήστε κεφαλή ντους χαμηλής

κατανάλωσης νερού. Η εξοικονόμηση νερού μπορεί να είναι έως και 100 λίτρα.

-Ποτίζετε τα φυτά και τα λουλούδια του μπαλκονιού σας με ποτιστήρι, νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα, που η εξάτμιση είναι περιορισμένη και απαιτείται λιγότερη ποσότητα νερού.

-Μην αφήνετε τη βρύση ανοικτή όταν ξυρίζεστε ή όταν πλένετε τα δόντια σας. Θυμηθείτε, με τη βρύση ανοικτή καταναλώνετε 15-20 λίτρα νερού, ενώ με προσεκτική χρήση χρειάζεστε λιγότερο από 3 λίτρα.

-Χρησιμοποιείτε τα πλυντήρια πιάτων και ρούχων όταν είναι γεμάτα και ρυθμίστε τα στο πιο οικονομικό πρόγραμμα. Έτσι εξοικονομείτε έως και 150 λίτρα νερού.

Αντί να πλένετε τα πιάτα ή τα φρούτα και λαχανικά κάτω από τη βρύση που τρέχει, **γεμίστε μία λεκάνη.** Η εξοικονόμηση νερού που θα επιτύχετε μπορεί να είναι έως και 100 λίτρα.

-Κοιτάτε για ετικέτες τάξης χαμηλής κατανάλωσης νερού όταν αγοράζετε νέες ηλεκτρικές συσκευές.

-Εγκαταστήστε δεξαμενή βρόχινου νερού και συνδέστε το στον κήπο. Το βρόχινο νερό είναι ιδιαίτερα θρεπτικό για τα φυτά.

-Προσέχετε τα παιδιά σας και μην τα αφήνετε να σπαταλούν νερό παίζοντας με ανοικτές τις βρύσες του σπιτιού σας. Ενημερώστε τους γύρω σας για τη σημασία της εξοικονόμησης του νερού.



«KEEP ON SHINING: A PROJECT ON LIGHTHOUSES»

Ευρωπαϊκό Πρόγραμμα Erasmus KA2 στο 13ο Γυμνάσιο

Φιλίες, εμπειρία μιας ζωής, ταξίδια, διαφορετικές χώρες και πολιτισμοί, συνεργασία, δυνατά συναισθήματα και άλλα πολλά είναι ο τελικός απολογισμός για τους μαθητές και μαθήτριες του 13ου Γυμνασίου που πήραν μέρος στο ευρωπαϊκό πρόγραμμα ERASMUS+. Πρόκειται για το διετές ευρωπαϊκό πρόγραμμα «KEEP ON SHINING: A PROJECT ON LIGHTHOUSES» με εμπλεκόμενες χώρες την Ισπανία (συντονίστρια χώρα), Ιταλία, Φινλανδία, Γερμανία και Ελλάδα και αντικείμενο μελέτης τους φάρους.

Το πολυπολιτισμικό αυτό ταξίδι ξεκίνησε το Σεπτέμβριο του 2016 με υπεύθυνες καθηγήτριες τη Νεονάκη Δήμητρα και Σμυρνάκη Ιωάννα και συνοδοιπόρους τους καθηγητές Επιτροπάκη Όλγα, Πολυχρονάκη



Σοφία, Σπυριδάκη Ειρήνη, Τσαγκαράκη Βασιλή και Τσιγκένη Δημήτρη. Φυσικά, πρωταγωνιστές υπήρξαν 17 μαθητές του 13ου Γυμνασίου και συγκεκριμένα οι Αλέξης Ιωάννης, Αντωνάκη Παναγή, Αποστολάκης Μπάμπης, Βασιλάκης Στέλιος, Εστανισλάο Αλέξης, Κευγάς Μανόλης, Κόρκακας Μανόλης, Κουτράκης Νικόλας, Μαρκάκη Εμμανουέλα, Μπιτζαράκης Αλέξανδρος, Παπαδάκη Δέσποινα, Παπαδάκη Ιωάννα, Παττακός Κων/νος, Παττακού Ειρήνη, Πλατάκη Αναστασία, Χατζηπαντελίδου Βασιλική και Χριστάκη Μαριανίτα.

Κατά τη διάρκεια των δύο ετών, πραγματοποιήθηκαν ταξίδια στη Νάπολη της Ιταλίας, το Westerstede της Γερμανίας, το Kalajoki της Φινλανδίας και το Cuevas del Almanzora της Ισπανίας. Μαθητές και καθηγητές ήρθαν σε επαφή με διαφορετικά εκπαιδευτικά συστήματα, γνώρισαν νέες γι'αυτούς ευρωπαϊκές πόλεις και πολιτισμούς, βίωσαν την καθημερινότητα των παιδιών στο εξωτερικό καθώς φιλοξενήθηκαν από τις ξένες οικογένειες και όλα αυτά με αφορμή τη μελέτη των φάρων. Αντίστοιχα, οι ευρωπαϊκοί εταίροι φιλοξενήθηκαν από τους μαθητές μας και τις οικογένειές τους τον περασμένο Οκτώβριο, αποκομίζοντας την καλύτερη εικόνα για τη χώρα μας και επιβεβαιώνοντας

για άλλη μια φορά τη φήμη μας ως φιλόξενο λαού.

Οι μαθητές του 13ου Γυμνασίου κλήθηκαν να μελετήσουν τον φάρο των Χανίων και να συγκεντρώσουν πληροφορίες που έχουν να κάνουν με την ιστορία και τη λειτουργία του. Κατά τη διάρκεια των δύο ετών οι μετέχοντες συγκέντρωσαν ιστορικές πληροφορίες, συνέταξαν λογοτεχνικά κείμενα, τα οποία δραματοποίησαν, πήραν συνεντεύξεις, δημιούργησαν παρουσιάσεις για τον τόπο τους και το σχολείο τους, επεξεργάστηκαν ψηφιακά εικόνες και βίντεο, επισκέφθηκαν μουσεία και οργανισμούς, προσέγγισαν τους φάρους μέσα από μια καλλιτεχνική ματιά και πολλά άλλα...

Φτάνοντας στο τέλος του, είναι ξεκάθαρο ότι το πρόγραμμα Erasmus+ του 13ου Γυμνασίου αναβάθμισε το εκπαιδευτικό επίπεδο του σχολείου, προσδίδοντάς του έναν ευρωπαϊκό αέρα και συνέβαλε στην καλύτερη διαμόρφωση της προσωπικότητας των συμμετεχόντων μαθητών, καθώς συνειδητοποίησαν την ευρωπαϊκή τους ταυτότητα όντας μέλη μια μεγαλύτερης κοινότητας.

Ας ευχηθούμε ότι αυτή η ευρωπαϊκή πορεία θα συνεχιστεί για το 13ο Γυμνάσιο στα επόμενα χρόνια και ότι θα μπορέσουν να πραγματοποιηθούν κι άλλα ανάλογα, επιτυχημένα εκπαιδευτικά προγράμματα.



Χρώμα + Στυλ
κομμωτήριο

Καρανδινάκη Εύα
Ερμή 69 Ηράκλειο, Τηλ. 2810 210655

γυναικείο - ανδρικό - παιδικό

ΔΕΥΤΕΡΑ-ΤΕΤΑΡΤΗ-ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ: 09:00-13:30 ΚΑΙ 17:00-21:00
ΤΡΙΤΗ - ΠΕΜΠΤΗ: 09:00-13:30
ΣΑΒΒΑΤΟ: 09:00-17:00 ΣΥΝΕΧΕΣ


vodafone

Κατάστημα Vodafone Λευκ. Κνωσσού 196, τηλ. 2810 327212

Η ΤΕΛΕΤΗ ΑΝΑΡΤΗΣΗΣ ΤΗΣ ΜΑΡΜΑΡΙΝΗΣ ΕΠΙΓΡΑΦΗΣ ΤΩΝ ΔΩΡΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΑΛΑΙΟΥ ΝΑΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ



Μέσα σε κλίμα συγκίνησης και παρουσία πλήθους κόσμου, πραγματοποιήθηκε η τελετή της αποκάλυψης της μαρμαρίνης επιγραφής δωρητών του παλαιού ναού, του Αγίου Ιωάννη Κνωσού, στην ομώνυμη συνοικία του Ηρακλείου.

Η σεμνή τελετή πραγματοποιήθηκε με πρωτοβουλία του πολιτιστικού συλλόγου Αγίου Ιωάννη, με την συνεργασία του εκκλησιαστικού Συμβουλίου του ιερού Ναού, με αφορμή τα εκατό χρόνια από την πρώτη ανάρτηση της ιστορικής επιγραφής το 1918 στον παλιό ναό. Την επιγραφή είχε φυλάξει ως κειμήλιο, η απόγονος του κτήτορα του ναού, Μαρία Παπαδάκη το γένος Παρλαμά και την παρέδωσε στον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη με την προϋπόθεση να αναρτηθεί στο νέο ναό, αφού ο παλιός κατεδαφίστηκε λόγω των σοβαρών ζημιών που είχε υποστεί το κτίριο από σεισμικές δονήσεις. Η ιστορία του ναού όμως δεν σταματά καθώς έχει καταστραφεί άλλες δύο φορές. Την ιδέα για την ανέγερση του Ναού του Αγ. Ιωάννου στο τότε μετόχι είχε πρώτος το 1877 ο Εμμ. Παρλαμάς από την Χερσόνησο που έμενε στην περιοχή αυτή με σκοπό να απαλλάξει τους κατοίκους της περιοχής

από τον κόπο να διανύουν δύο περίπου χιλιόμετρα δρόμο προκειμένου να εκκλησιάζονται στους πιο κοντινούς ναούς όπως ήταν της Κνωσού και της Χρυσοπηγής. Το οικοπέδο για την ανέγερση του Ναού ήταν χωράφι δωρεά του Εμμ. Παρλαμά για τον σκοπό αυτό. Η οικοδομή τελείωσε το 1878 όπου έγιναν και τα εγκαίνια από τον Μητροπολίτη Κρήτης Τιμόθεο Καστρινογιαννάκη. Ο Ναός δε τιμήθηκε με τον όνομα του Αγ. Ιωάννου Προδρόμου και **εορτάζεται στις 29 Αυγούστου** μνήμη της αποτομής της Τιμίας Κεφαλής. Επιθυμία του Εμμ. Παρλαμά να δοθεί το όνομα του Αγίου ήταν επειδή υπήρξε στο χωριό του νεκροταφειακός Ναός με το ίδιο όνομα κα που ανήγγρε και αυτόν με δικά του έξοδα. Ο Ναός καταπατήθηκε και καταστράφηκε από τους τούρκους δύο φορές. Η πρώτη ήταν το 1889 και η δεύτερη το 1897.



- ΑΝΑΠΗΡΙΚΑ ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ
- ΟΡΓΑΝΑ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑΣ
- ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΘΕΥΓΟΝΟΘΕΡΑΠΕΙΑ



ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΑΓΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός
Κιν.: 6974 312363

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΙ-ΓΙΑΝΝΗ
ΕΧΟΥΝ
15% ΕΚΠΤΩΣΗ
ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ
ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΙΟΝΤΟΣ

Α. Κνωσού 348 Ηράκλειο Κρήτης (Διακλάδωση Φορτέτσας) • Τηλ.: 2810 324321
www.ygeia-pattakos.gr - info@ygeia-pattakos.gr Fax: 2810 200199

Πέντε μετάλλια για το τμήμα karate του Πολιτιστικού Συλλόγου Άη Γιάννη



Με επιτυχία διοργανώθηκαν οι Παγκρήτιοι αγώνες Karate στα Χανιά στο κλειστό γήπεδο του Κλαδισού με τις συμμετοχές να φτάνουν τις 1.150 από 14 αθλητικά σωματεία. Το νεοσύστατο τμήμα karate του πολιτιστικού συλλόγου του Άη Γιάννη με δάσκαλο τον sensei Παξιμαδακη Σωκράτη συμμετείχε με 5 αθλητές και επέστρεψε με 5 μετάλλια. Αναλυτικά:

Βρεντζος Γιώργος - ασημένιο

Ζαϊμακης Δυομηδης - ασημένιο

Μαρμακεθιανακη Έλενα - χάλκινο

Πλατής Σταύρος - χάλκινο

Κοκολακης Άγγελος - χάλκινο

Οι αθλητές είναι νέοι στον χώρο του karate και ήταν η πρώτη φορά που συμμετείχαν σε αγώνες εν αντιθέσει με αθλητές των άλλων αθλητικών σωματείων. Επέδειξαν απόλυτη πειθαρχία, σεβασμό και ήθος ως προς την διοργάνωση, που ήταν καθ' όλα άψογη και τίμησαν το ευ αγωνίζεσθε. Αγωνιστικά λοιπόν ξεκίνησε το τμήμα με πολύ καλές περπαμηνές. Συνεχίζουμε δυναμικά με ήθος, πειθαρχία, και σεβασμό. Στις επιταγές που ορίζει το karate, δήλωσε ο δάσκαλος του συλλόγου **Παξιμαδακης Σωκράτης**.



Μανώλης Μακράκης

Γνωριστήκαμε πριν από ένα περίπου χρόνο με τον κ. Μανώλη Μακράκη, μέχρι τότε τον «γνωρίζαμε» μέσα από τους «Πνευματικούς Σταλακτίτες».



Ως κάτοικος του προαστίου μας προσέγγισε τον Πολιτιστικό Σύλλογο όταν πληροφορήθηκε την δημιουργία της βιβλιοθήκης μας.

Πρόσφερε μεγάλο αριθμό βιβλίων και Κρητικών περιοδικών εκδόσεων από την προσωπική του συλλογή. Προέτρεψε δε και άλλους Ηρακλειώτες να δωρίσουν στην νεοσύστατη βιβλιοθήκη μας πολύ αξιόλογα βιβλία. Μέσα από αυτή την σχέση γνωρίσαμε τον κ. Μανώλη. Άνθρωπος ευγενικός και ταπεινός. Με σεβασμό στον πολιτισμό, ενεργός πολίτης που αγαπούσε την γνώση και την μετέδιδε μέσα από το σπουδαίο έντυπο που εξέδιδε μέχρι σήμερα.

Μας «άφησε» αναπάντεχα. Είμαστε ωστόσο ευγνώμονες που γνωριστήκαμε και συνεργαστήκαμε με τον σπουδαίο άνθρωπο Μανώλη Μακράκη.

ΠΕΡΙΟΡΙΖΟΥΜΕ ΤΗΝ ΧΡΗΣΗ ΤΗΣ ΠΛΑΣΤΙΚΗΣ ΣΑΚΟΥΛΑΣ



Μια ακόμα περιβαλλοντική δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης.

Στο πλαίσιο της καμπάνιας του ΕΣΔΑΚ για το περιορισμό της χρήσης της πλαστικής σακούλας, πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 31 Μαΐου, στο χώρο του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη στη Ροτόντα του Πανεπιστημίου, μια εξαιρετικά ενδιαφέρουσα εκδήλωση που περιλάμβανε ενημέρωση για μικρούς και μεγάλους και δράσεις για τους μικρούς φίλους που συμμετείχαν. Στο τέλος της εκδήλωσης διανεμήθηκαν καλαίσθητες τσάντες πολλαπλών χρήσεων σε όλους τους συμμετέχοντες. Ιδιαίτερο ενδιαφέρον είχε η κατασκευή μέσα σε μπουκάλι νερού μια μέδουσα από πλαστική σακούλα να επιπλέει. Αλλά και τα αποτελέσματα του κουίζ για παιδιά έδειξαν ότι κατανόησαν πλήρως τις πληροφορίες που μας παρουσίασε η υπεύθυνη από τον ΕΣΔΑΚ Πόπη Μπορμπουδάκη.

Ευχαριστούμε πολύ τις κυρίες Βανέσσα Νερούτσου και Κάλλια Δετοράκη

για την στήριξη των δράσεων για τα παιδιά.

Ο πρόεδρος του Ε.Σ.Δ.Α.Κ. Χάρης Μαμουλάκης δήλωσε: Με απόλυτη επιτυχία ολοκληρώσαμε μια ακόμα δράση ενημέρωσης και ευαισθητοποίησης στο Δήμο Ηρακλείου. Και με μεγάλη μας χαρά βλέπουμε ότι οι συμπολίτες μας, μικροί και μεγάλοι, είναι έτοιμοι να αλλάξουν συνήθειες δεκαετιών για να προστατέψουν το περιβάλλον μας.

Αξίζουν πολλά μπράβο σε όλη την ομάδα του Ε.Σ.Δ.Α.Κ. και στα μέλη των τοπικών φορέων για την άψογη διοργάνωση και κινητοποίηση των πολιτών, όπως επίσης και ένα μεγάλο ευχαριστώ σε όλους τους κατοίκους της περιοχής που αγκάλιασαν την τσάντα πολλαπλών χρήσεων του Συνδέσμου.

Ο Ε.Σ.Δ.Α.Κ. ευχαριστεί θερμά τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγ. Ιωάννη για την φιλοξενία, όπως επίσης και τα μέλη του 4ου Δημοτικού Διαμερίσματος Ηρακλείου για την υποστήριξη της δράσης.

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΑ ΣΑΒΒΑΤΑ

Ένας αγαπημένος κύκλος δραστηριοτήτων, ολοκληρώνεται φέτος.



Η ενότητα ξεκίνησε τον Μάρτιο του 2015 και αποτέλεσε μια σειρά διαφορετικών, αυτοτελών σεμιναρίων από εθελοντές εκπαιδευτές που τα προσέφεραν δωρεάν στα μέλη και φίλους του Συλλόγου.

Παρασκευάσαμε σαπούνι ελαιόλαδου, απορρυπαντικό πλυντηρίου, **κατασκευάσαμε** Χριστουγεννιάτικα στολίδια, Πασχαλινές λαμπάδες και φαναράκια, κεραμικά ρόδια, κούκλες με ύφασμα, **ζυμώσαμε** προζυμένιο ψωμί και ψωμί του γάμου, **πλέξαμε** Σταυρούς των Βαΐων, Μακραμέ, **επεξεργαστήκαμε** μαλλί με τεχνική felting και τόσα άλλα. **Πραγματοποιήσαμε** βιωματικά σεμινάρια, με εκδρομές, όπου **τυροκομήσαμε** σε παραδοσιακό μητάτο ενώ **είδαμε** και όλα τα στάδια παραγωγής Χαρουπόμελου στην πανέμορφη Κριτζά. Ακόμα, **επικεντρωθήκαμε και στα παιδιά** με εργαστήρια που έφεραν τους μικρούς μας φίλους κοντά στην Κρητική διατροφή.

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος ευχαριστεί όλους τους εθελοντές δασκάλους που προσέφεραν δωρεάν τις γνώσεις και τον χρόνο τους για το καλό του κοινωνικού συνόλου. Την κα. Δέσποινα Μαθιουδάκη, την κα. Χριστίνα Αεράκη, την κα. Μαρία Δρούλου, την κα. Μαρία Κετένογλου, την κα. Εμμανουέλα Κουτάντου, την κα. Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη, το εργαστήρι Σαπωνοποιίας "Worksoap", την κα. Μαρία Βάμβουκα, την κα. Σίσσυ Σκουλικάρη, την κα. Έφη Τριανταφυλλάκη, κα. Μαρία Γιακουμή, τον κ. Σταύρο Αναγνωστάκη, την κα. Λιάνα Σταρίδα, την κα. Μαρία Βασιλάκη, την κα. Εύα Ζερβάκη, την κα. Φαίη Χρηστάκη, την κα. Σοφία Βασιλάκη, την κα. Μάρω Κορνυλάκη, την κα. Ευαγγελία Πατεράκη, την κα. Έλενα Κατριάδακη και την κα. Κατερίνα Ανδρουλάκη.

Επίσης, **ευχαριστούμε θερμά το 13ο Γυμνάσιο Ηρακλείου**, τις κυρίες Δήμητρα Νεονάκη & Άννα Κλεινάκη για την παραχώρηση της αίθουσας πολλαπλών χρήσεων για τα σεμινάρια μας.

Τέλος, θα θέλαμε να ευχαριστήσουμε όλα μέλη και τους νέους φίλους του Συλλόγου που αγκάλιασαν τις δραστηριότητες. Κάθε Σάββατο ήμασταν η πιο ευχάριστη, γεμάτη ενθουσιασμό, δημιουργική παρέα.

Εισ το επανιδείν!

Το Δ.Σ. του Πολ. Συλλ. Αγίου Ιωάννου.





Λυδακάκη Μαρία
Ειδικός Παθολόγος

Αρτηριακή Υπέρταση
Σακχαρώδης Διαβήτης
Δυσλιπιδαιμίες - Λοιμώξεις
Παχυσαρκία

Λεωφόρος Κνωσού 220, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ.: 2811 756987 κιν.: 6975 517329
e-mail: lydakakimr@gmail.com

Επισκέψεις Κατ'οίκον

20ο & 56ο ΔΗΜΟΤΙΚΟ ΣΧΟΛΕΙΟ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ

2ο Πανελλήνιο Συνέδριο «Εκπαίδευση και Πολιτισμός: Σχέσεις και Προοπτικές»



Ήταν κάπου στα μέσα Νοεμβρίου, όταν μας προτάθηκε να φιλοξενήσουμε στον χώρο του σχολείου μας, που στεγάζει το 20ο και το 56ο δημοτικό σχολείο Ηρακλείου, το 2ο Πανελλήνιο Συνέδριο με θέμα «Εκπαίδευση και πολιτισμός: Σχέσεις και προοπτικές» που διοργάνωνε η Περιφερειακή Διεύθυνση Εκπαίδευσης Κρήτης.

Η πρόταση μεταφέρθηκε στον σύλλογο των εκπαιδευτικών των σχολείων μας, ο οποίος ομόφωνα συμφώνησε να αναλάβει τη φιλοξενία του συνεδρίου. Αμέσως ξεκίνησαν οι προετοιμασίες για το γεγονός αυτό.

Στο κτήριο του σχολείου μας έγιναν ποικίλες παρεμβάσεις, που αφορούσαν τη λειτουργικότητα και την αισθητική του χώρου. Σε όλες τις αίθουσες διδασκαλίας δόθηκαν ονόματα. Τα περισσότερα από αυτά σχετίζονταν με τον μινωικό πολιτισμό, λόγω της «γεινίασης» του σχολείου μας με τον αρχαιολογικό χώρο της **Κνωσού**, αλλά υπήρχαν και ονόματα που σχετίζονταν γενικότερα με τον πολιτισμό.

Το αίθριο του σχολείου διακοσμήθηκε με κατασκευές σχετικές με τη θεματική της αφίσας του συνεδρίου. Σε συνεργασία με το **Καλλιτεχνικό Σχολείο Ηρακλείου** στην αίθουσα πολλαπλών χρήσεων του σχολείου έγιναν τοιχογραφίες με δρομείς από την αρχαιότητα έως σήμερα και την Κρήτη μας. Η εικαστικός του σχολείου κ. **Μαρία Αρχιμανδρίτη** επιμελήθηκε τις υπάρχουσες «μινωικές» τοιχογραφίες που είχε φιλοτεχνήσει η κ. **Άννα Νταγιαντά** και φιλοτέχνησε νέες στους τοίχους του κεντρικού κτηρίου και επιμελήθηκε γενικά όλο το εικαστικό διάκοσμο του σχολείου. Ο **Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη**, σε συνεργασία με το σχολείο ανέλαβαν να διακοσμήσουν με γεωμετρικά μοτίβα τους κάδους που βρίσκονται έξω από το σχολείο.

Εκπαιδευτικοί, μαθητές και γονείς, ως οικοδεσπότες, συνεργάστηκαν για υποδεχτούν και να ευχαριστήσουν όσους θέλησαν να παρακολουθήσουν τις εργασίες του συνεδρίου, το οποίο άρχισε τις εργασίες του την Παρασκευή 20 Απριλίου. Η έναρξη έγινε με τη χορωδία του σχολείου (αποτελούμενη από μαθητές Δ, Ε και ΣΤ τάξεων) με την καθοδήγηση της μουσικού του σχολείου κ. **Κυριακής Ρεϊζογλου**.

Τα τραγούδια που ερμήνευσε η χορωδία είχαν επιλεγεί προσεκτικά και καθένα από αυτά περνούσε ένα ξεχωριστό μήνυμα.

Το Σάββατο το βράδυ παρατέθηκε μπουφές στους συνέδρους, τον οποίο επιμελήθηκαν εκπαιδευτικοί, μέλη του **Συλλόγου Γονέων**, το **Πνευματικό Κέντρο της Ενορίας Αλατσάτων** και ο **Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη**. Υπήρχε και η ενεργός συμμετοχή παιδιών, τα οποία χόρεψαν παραδοσιακούς χορούς.

Το συνέδριο έληξε την Κυριακή 22 Απριλίου. Κατά την τελετή λήξης οι μαθητές/τριες του **Γ4** τμήματος με τη δασκάλα τους κ. **Φιλιά Παναγιωτάκη** και τη γυμνάστρια κ. **Νίκη Πλουμίδου** παρουσίασαν ένα μινωικό δρώμενο.

Αξίζει να σημειωθεί ότι το συνέδριο, που πραγματοποιήθηκε με επιτυχία, παρακολούθησαν **600** περίπου σύνεδροι, και σε αυτό προσφέρθηκαν **150** εισηγήσεις και **40** εργαστήρια!



Δραστηριότητες του ΚΕΚΟΙΦ ΑΠΗ Αγίου Ιωάννου



>>>Ερώτηση ενός Αιγιαννιώτη προς τον Δήμο Ηρακλείου:

“Πόσα χρόνια χρειάζονται για να τοποθετηθούν 3 στίλοι για τον φωτισμό της οδού Παρθενώνος;”



Μια προέκταση της οδού Παρθενώνος που συνδέεται με τις οδούς Πικροδάφνης και Αρχελάου στο προάστιό μας, παραμένει εδώ και χρόνια χωρίς ηλεκτρικό φωτισμό παρά τις νόμιμες ενέργειες κατοίκων της περιοχής. Επι δημαρχίας Γ. Κουράκη κατατέθηκαν οι αιτήσεις τόσο στο Δημοτικό Διαμέρισμα (που ενήργησε άμεσα) όσο και στο Δήμο Ηρακλείου. Η ΔΕΗΑΗ οριοθέτησε τους 3 στίλους που χρειάζονται για τον ηλεκτροφωτισμό του

δρόμου αυτού και αναμένει την χρηματοδότηση της Δημοτικής Αρχής. Κάποιοι εδώ και πέντε χρόνια δεν βγάζουν από τα συρτάρια τους την υπόθεση αυτή. Είναι άδικο σε ένα προάστιο με σύγχρονους διαπλατυσμένους και ασφαλτοστρωμένους δρόμους με πλήρη ηλεκτροφωτισμό σε όλη την περιοχή ακόμη και στα μονοπάτια του ρέματος, ένα μεγάλο κομμάτι της οδού Παρθενώνος να ευρίσκεται ακόμη στο σκοτάδι.

Θυμάμαι...

Επιμέλεια, Αρετούσα Ιερωνυμάκη

**Θυμάμαι που άνοιξε το παράθυρο.
Μπήκε πρώτη η ρετσίνη του πεύκου και δεύτερη η εικόνα του.
Τα κλαδιά του φτάναν ως το σπίτι.**



Κι άρχισα να μαθαίνω... Τα καλοκαίρια τα περνούσαν εκεί ο παππούς μου ο Αλέκος κι η γιαγιά η Αγγέλικα. Παραπάνω ήταν και το σπίτι του αδελφού του, του Τίτου. Ο Μηνάς, ο άλλος αδελφός, αγόρασε στον Πόρο, νάναι δίπλα στη θάλασσα. Ομως παραπάνω κι απέναντι ήταν τα σπίτια των φίλων τους. Τι τρέλες και παιχνίδια κάθε καλοκαίρι που μαζευόταν όλοι. Κουβάλαγαν λέει με το κάρο τα χρειαζόμενα κι έμεναν στον Αι Γιάννη μέχρι μετά τον τρυγητό. Ο κήπος μου τώρα ήταν τ'αμπέλι τους. Κάθε καλοκαίρι από παιδιά μέχρι τον πόλεμο. Εκεί οι φωτιές τ' Αι Γιάννη, που καίγαν και πηδούσαν τα στεφάνια στους δρόμους, εκεί οι παιδικές σκανταλιές την παραμονή της Αγίας Μαρίνας. Στήγανε φάρσες στους προσκυνητές, που περνούσαν με τα πόδια από τον κεντρικό. Το παιδικό δαιμόνιο. Εκεί και τα εφηβικά τους τα γλεντίσματα.

Το σπίτι τόχε αγοράσει ο παππούς το 30. Τα πεύκα ήτανε ήδη εκεί. Αυτός φύτεψε τους φοίνικες και τα οπωροφόρα. Όλη η αυλή από κάτω ήταν σαρνίτσι. Είχε και μίαν αντλία κάτω απ' τα πεύκα να ποτίζουν το μπουστάνι και τα δένδρα. Θυμόταν με τόση νοσταλγία η μητέρα τις γιορτές τ' Αι Γιαννιού και τ' Αγίου Αλεξάνδρου ανήμερα. Τρεις μέρες εορτάζανε τον προστάτη και τον παππού. Περνούσε όλος ο Αι Γιάννης απ' την αυλή, μούλεγε. Μές την συγκίνηση οι περιγραφές της, που ακόμα τώρα, όταν χτυπούν οι καμπάνες στο τέλος του Αυγούστου,

**...ακόμα τώρα, όταν
χτυπούν οι καμπάνες
στο τέλος του
Αυγούστου, νομίζω
πως ζώ και την δική
τους συγκίνηση.**

Θυμάμαι την έντονη επιθυμία που μου γέννησε εκείνο το παράθυρο: "Η μητέρα μου το άνοιγε όταν ξυπνούσε το πρωί- πρωί κι έμπαινε όλη ετούτη η ζωή μέσ' το δωμάτιό της. Εγώ στην πόλη βλέπω μόνο τσιμέντα. Εδώ θα μείνω σαν μεγαλώσω!"

Πρώτη φορά έμπαινα στο σπίτι του παππού μου. Είχε δεσμευτεί χρόνια με ενοικιοστάσιο μετά τον πόλεμο. Μόλις το άφηναν ελεύθερο. Πήγα με τον πατέρα μου να το δει. Ήταν σκούρο μέσα θυμάμαι, μουντό, άβαρτο, και στο πανωπόρτι οι σταυροί της Ανάστασης. Έμεινε στην καρδιά μου το απάνω υπνοδωμάτιο με την ανοιχτάδα του. Την τζαμαρία απ' έξω και μπροστά της το μπαλκόνι. Έβλεπες μακριά την θάλασσα τότε. Την έδεσα με τις κουβέντες της μαμάς μου, " ...πόσο μονιασμένοι ήταν η γιαγιά με τον παππού". Έκανα εικόνες. Τα πρωινά εκεί με το χαμόγελο. Την καλοσύνη της γιαγιάς την πρόλαβα. Ευτυχώς.

Μαγεμένη γύρισα στην πόλη. Άκουσα τον πατέρα μου πως θα το επισκευάσει κι άρχισα τα όνειρα. Μαράζωσα γρήγορα. Θα το νοίκιαζε σε Αμερικάνους. Η μητέρα μου δεν ήθελε να πατήσει το πόδι της ξανά στον Αι Γιάννη.

νομίζω πως ζώ και την δική τους συγκίνηση. Κι όταν πια έμεινα εδώ, κάποιο πρωί που έφευγα για την δουλειά, ένας γεράκος απ' το γηροκομείο με το μαστούνι μα με ματιά ολοζώντανη με σταμάτησε. "- Τι σου ήταν αυτοί που έμεναν εδώ; Ο κυρ Αλέξανδρος με την Αγγέλικα." Παππούδες μου, είπα. "Το σπίτι τούτο είχα ανθρωπιά. Να μην την χάσεις παιδί μου!"

Διηγόταν η μητέρα μου κι από τα πειράχτηκα χαμόγελα των παιδικών διηγήσεων, περνούσε στην γλύκα των αναμνήσεων μα ξαφνικά η φωνή της άρχιζε να βαθαίνει κι η έκφρασή της σκοτεινιάζε: "- Κι όλα αυτά ,μέχρι τον πόλεμο! Μετά μαχαίρι! Γι αυτό δεν θέλω να ξαναπατήσω και να ξαναθυμηθώ!"

Ήταν τέτοια η ταραχή της, όταν ανέσυρε τις αναμνήσεις του πολέμου, που τρόμαζα. Δεν επέμενα. Έτσι κομματάκια που κάποιες φορές κατάφερναν να της βγουν, κομματάκια συραμμένα, έγιναν η δικιά μου ιστορία.

“...είχαν τουφεκίσει οι Ναζί τ’ αδέρφια του παππού. Ο παππούς είχε πεθάνει κι ήρθαν οι τρεις γυναίκες να ζήσουν στον Αι Γιάννη. Κυνηγούσαν και τον αδελφό της μητέρας μου. Κάποιοι τον είχαν φυγαδεύσει μ’ ένα καΐκι στον Πειραιά. Ήρθαν Γερμανοί στρατιώτες στο σπίτι. Κατατρόμαξαν τις γυναίκες για να μάθουν που ήταν ο θείος. Πού να μιλήσουν αυτές;

Αγρίεψαν οι Γερμανοί κι άρχισαν να βγάζουν μία μία τις καρέκλες, τραπέζια, τραπεζάκια κι ό,τι έπιπλο, να τα ρίχνουν στη φωτιά που στήσαν στην αυλή. Μπροστά στα μάτια τους! Η γιαγιά έπαθε παράκρουση... έψαχνε τα καλά της παπούτσια... Πανικόβλητες οι κόρες αφήσαν τον Αι Γιάννη, άρπαξαν την μάνα τους κι έψαξαν προστασία, όπου την βρουν.

Είχαν ρυθμό, ιεροτελεστία, στη ζωή τους οι παλιοί. Ξέβγαζε την πολυθρόνα, έκανε το καφεδάκι του, καθόταν στον ίσκιο, κοίταζε τα δένδρα... μπορεί και να τους μιλούσε.

Το σπίτι, το υπόλοιπο άδειασε απ’ το πλιάτσικο των ντόπιων. Πόλεμος! Σφραγισμένη η μαμά μου στο μετατραυματικό της σοκ ξανάρθε στον Αι Γιάννη, όταν πιά έμεινα εγώ. Η πρώτη επίσκεψη της θείας Ελντας στο σπίτι μου, συνοδεύτηκε με λιποθυμία, μόλις άρχισε να περπατά στην αυλή.

Παιδί εγώ. Έθαψα μέσα μου τις λίγες διηγήσεις, το πένθος τους, την σκιά που μ’ ακολουθούσε κάθε που ερχόμουνα στον Αι Γιάννη, μα

ερχόμουνα.

Τετάρτη απόγευμα, Σάββατο, Κυριακές ο πατέρας μου, λεωφορείο και Αι Γιάννης. Την αγαπούσε τη γη. Τον έτρεφε. Το σπίτι δεν ήταν δικό μας. Το νοίκιασε. Έφτιαξε την κάμαρη του μπάρμπα Στέλιου στον κήπο με τη ροζ την εκατοντάφυλλη απ’ έξω. Έβαλε τα εργαλεία του, την πολυθρόνα του και σ’ ένα ράφι το μπρίκι με το καμινέτο.

Είχαν ρυθμό, ιεροτελεστία, στη ζωή τους οι παλιοί. Ξέβγαζε την πολυθρόνα, έκανε το καφεδάκι του, καθόταν στον ίσκιο, κοίταζε τα δένδρα... μπορεί και να τους μιλούσε. Ήρεμα μετά έπαιρνε την σκαλίδα το κλαδευτήρι κι ό,τι χρειαζόταν τα δένδρα. Οι βερικοκιές του με τα μεταξωτά βερικόκα! Η συκιά του Χιώτικη βασιλική! Περήφανος για τις ποικιλίες του. Μούβαλε και δώδεκα μουρέλα για προίκα. Το λάδι μου, όταν μεγάλωνα. Ερχόταν και η Μαρίτσα από δίπλα η μπιστικιά να του πεί τα σχόλια για τους ενοίκους, τους Αμερικάνους, τον λατρευτό Mr Canal αργότερα, τον διευθυντή του Γαλλικού Ινστιτούτου, τον Ross Daly μετά, που με τους ήχους του συμπλήρωνε τη φύση. Καμιά φορά ερχότανε μαζί κι ο Μάμουνας, ο άνδρας της κι έφερνε τη ρακί με τα κουκιά και την αγκινάρα. Οι κουβέντες πάντα τα δένδρα.

Το σκούσα εγώ απέναντι στην κυραλένη, να γευτώ απλότητα και καλοσύνη. Την αγαπούσα την κυραλένη. Δεν θυμάμαι κακό λόγω απ’ τα χείλια της. Το σπίτι της, λέει, ήταν Γερμανική παράγκα. Πίσω του, στο εγκαταλειμμένο των Βαρδάκηδων είχε και καταφύγιο. Με τρόμαζε μα κατέβαινα λίγο μέσα κι ας φώναζε η κυραλένη. Θυμάμαι καλά η το φτιάχνω; Εβρισκα φάκελους με γραμματόσημα...

Η Κυριακάτικη βόλτα τελείωνε με το καφενείο του Σασλή, στον κεντρικό. Να πει μια γκαζόζα, εγώ ένα υποβρύχιο, να πει μια καλημέρα, να ψάξει ποιος μπολιάζει.

Είχα μια παράλληλη ζωή. Το σπίτι στην καρδιά της πόλης μ’ όλη της την ζωντάνια και την φασαρία, τις Κυριακές στον Αι Γιάννη, την ανάσα μου. Κι εκείνη η επιθυμία μαζί με την σκιά της να μ’ ακολουθούν μέσα στα χρόνια. Κι ήρθε ο καιρός κι η ώρα να γίνουν πια η δικιά μου ζωή. Η ανάσα μου, ο Αι Γιάννης έγινε η ζωή μου.



MOCANNELLA

Σύντομα και ΝΕΟ κατάστημα στη Λ.Κνωσού 238

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

www.mocannella.gr

Αλ. Παπαναστασίου 102 Ηράκλειο Κρήτης, Τηλ.: 2810 210833

Η γιορτή της μητέρας

Δ. ΑΒΡΑΜΑΚΗ-ΣΑΚΚΑΔΑΚΗ

Η 2η Κυριακή του Μάη είναι αφιερωμένη στη ΜΑΝΑ-ΜΑΝΟΥΛΑ-ΜΑΜΑ-ΜΗΤΕΡΑ την αφανή ηρωίδα. Παλιότερα η γιορτή της μητέρας γινόταν 2 Φεβρουαρίου την ημέρα της ΥΠΑΠΑΝΤΗΣ ΤΟΥ ΧΡΙΣΤΟΥ.



Στις 13 Μαΐου μαζί με την ανάρτηση και αποκάλυψη της πλάκας των δωρητών του παλιού ναού του Αγίου Ιωάννη γιορτάσαμε τη γιορτή της μάνας και ο ΣΥΛΛΟΓΟΣ μας προσέφερε ένα απλό δείγμα αγάπης στις μανούλες του Προαστίου μας δίνοντας τους ένα τριαντάφυλλο, ένα γλυκό φιλί και λέγοντας τους ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ.
« Μάνα κράζει το παιδάκι μάνα ο νιος και μάνα ο γέρος, μάνα ακούς σε κάθε μέρος αχ! Τι όνομα γλυκό»

«Μάνα δε βρίσκεται λέξη καμία να 'χει στο στίχο της τόση αρμονία» τραγουδούν οι ποιητές μας.
«Όπως μέσα στους άπειρους κόκκους της άμμου ξεχωρίζει ένας κόκκος χρυσάφι έτσι και μέσα στις άπειρες λέξεις ξεχωρίζει η μαγική λέξη ΜΗΤΕΡΑ»
«Πίσω από κάθε μεγάλο άνδρα κρύβεται μια θαυμάσια ΜΗΤΕΡΑ. Λαμπρό παράδειγμα πίσω από τους τρεις Ιεράρχες κρύβονται οι υπέροχες μορφές -ΝΟΝΑ -ΑΝΘΟΥΣΑ- ΕΜΕΛΕΙΑ οι μαμάδες του», γράφουν μεγάλοι συγγραφείς.
Η αγάπη της μάνας είναι απέραντη και δε συγκρίνεται με καμία άλλη, όπως φαίνεται στην παρακάτω ιστορία: Ένας νέος αγάπησε μια νέα -μάγισσα-και για να τον δοκιμάσει του ζήτησε να της φέρει την καρδιά της μάνας του. Ο νέος δε δίστασε να σκοτώσει τη μάνα του, πήρε την καρδιά της και έτρεξε στην αγαπημένη του. Σκόνταψε όμως και έπεσε. Μια φωνή ακούστηκε: «Χτύπησες παιδί μου;» Η Κρητική μούσα τραγουδά: « Μόνο στη μάνα μου μπορώ να πω τι μου συμβαίνει γιατί είναι ο μόνος άνθρωπος που με καταλαβαίνει»
«Στη ροδισμένη Ανατολή έχω αδυναμία. Μ' Ανατολές είναι πολλές μα μάνα μόνο μία»
Και η μικρούλα ριμαδόρισα λέει: «Μία φορά με γέννησες και δέκα σε παιδεύω μα εκατό σε αγαπώ και χίλια σε λατρεύω»
ΧΡΟΝΙΑ ΠΟΛΛΑ σε όλες τις μανούλες του κόσμου.

ΟΜΙΛΙΑ ΤΗΣ κ. ΑΡΧΟΝΤΙΑΣ ΜΠΕΖΩΝΗ ΣΤΟ ΚΕΚΟΙΦ. ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ ΣΤΗ ΓΙΟΡΤΗ ΤΗΣ ΜΗΤΕΡΑΣ

Επιμέλεια: Μπεζώνη Αρχοντία
Μέλος του ΚΕΚΟΙΦ-ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ

Σήμερα ήρθαμε όλοι εδώ να γιορτάσουμε τη μητέρα. Χρόνια πολλά σε όλες σας και σε κάθε μίσα χωριστά, αλλά και σε όλες τις μανούλες του κόσμου. Να είσατε πάντα χαρούμενες, ευτυχισμένες και ευλογημένες. Αλλά πρώτα και πάνω απ' όλα, να υμνήσουμε και να ευχαριστήσουμε τη Μεγάλη Μητέρα όλων μας, που είναι η Παναγία. Είναι η μόνη Μητέρα με τα χίλια πρόσωπα, τα χίλια ονόματα και τους χίλιους θρύλους και παραδόσεις, γι' αυτό ας της πούμε λίγα λόγια από καρδιάς.

Μητέρα μας στήριγμα γλυκό
Μητέρα του Θεού μας
που 'σαι για μας παρηγοριά
στο σώμα και στο νου μας.

Βασίλισσα του ουρανού
που 'σαι για μας γαλήνη
κι αστέρι που λαμποκοπά
και που ποτέ δεν σβήνει.

Αλλά γιορτάζουμε και την επήγεια Μάνα, την εργατική, την περίφανη, την αρχόντισσα, τη γλυκιά, τη θεά, την ευλογημένη, την ηρωίδα, την υπέροχη, την καλοσυνάτη, την υπομονετική, τη στοργική, την ευσπλαχνική, τη φιλότιμη...

Όμως:
Μάνες υπάρχουν δυο λογιά
διαφέρουνε στον πόνο
άλλες πονάνε μια ζωή
κι άλλες στη γέννα μόνο

ΑυτοGas Διανομή Πετρελίου Θέρμανσης
Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296
Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικά Μαυράκης Χαράλαμπος & Σια ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης
www.envirol.gr
info@envirol.gr

Giorgos Kalamas
hair styling
Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

Αδέσποτα σκυλάκια

Πόσο να κοστίζει άραγε ένα δημοτικό κυνοτροφείο;



Προχτές ήρθαν και μάζεψαν ένα από τα πολλά αδέσποτα της γειτονιάς μου. Σε κάθε γειτονιά του Ηρακλείου (και σχεδόν όλων των πόλεων της Ελλάδας) υπάρχει και από μία ή περισσότερες αγέλες αδέσποτων.

Συνήθως γιατί είναι κάποιος ή κάποιοι που τα ταΐζουν, τα ποτίζουν και όπως είναι φυσικό αυτά μαζεύονται εκεί δημιουργώντας όμως μια σειρά από προβλήματα στους περίοικους. Από τον θόρυβο, την υγιεινή μέχρι τις επιθέσεις κυρίως σε δικυκλιστές και παιδάκια.

Καταλαβαίνω ότι για κάποιους ανθρώπους είναι ένας λόγος ύπαρξης το να ταΐζουν και να

προσέχουν τα αδέσποτα (κυρίως) σκυλιά. Δεν έχουν κάτι άλλο να κάνουν; Βρίσκουν με αυτό τον τρόπο νόημα στη ζωή τους; Ποιος ξέρει. Το θέμα είναι όμως ότι ενοχλούν. Και ενοχλούν πολύ.

Δημιουργούν προβλήματα σε ολόκληρες γειτονιές από τις οποίες πολλές φορές δεν μπορείς να περάσεις. Αν θέλουν και αγαπούν τόσο τα συμπαθή τετράποδα, μπορούν να τα πάρουν στο σπίτι τους.

Μέσα στο σπίτι τους όμως.

Όχι απέξω στον δρόμο, σε δημόσιο χώρο δηλαδή, χωρίς να έχουν καμία ευθύνη για τα προβλήματα που δημιουργούν.

Όχι δηλαδή και φιλόζωοι και χωρίς καμία ευθύνη για τα ζώα.

Αυτό δεν είναι ούτε κοινωνικά υπεύθυνο, ούτε και νόμιμο με βάση το νόμο για τα ζώα συντροφιάς.

Το ερώτημα το δικό μας παραμένει βέβαια.

Είναι τόσο ακριβό πια να φτιαχτεί ένα δημοτικό κυνοτροφείο που να φιλοξενήσει όλα τα αδέσποτα της πόλης;

Πόσα χρήματα δηλαδή να χρειάζονται;

Γιατί άκουγα για κάτι...εκατομμύρια που θέλει λέει ένα κυνοτροφείο αυτού του τύπου, λες και

τα σκυλιά θα τα ταΐζουν γκουρμεδιές και θα τα κάνουν μπάνιο σε ...τζακούζι.

Για ιθαγενείς μας έχουν περάσει; Μάλλον μια χαρά τους συμφέρει τους δήμους της χώρας μας αυτή η κατάσταση.

Έχουν αφήσει τα ζώα στον δρόμο να τρώνε από τα σκουπίδια και από το φαγητό που τους αφήνουν οι ζωόφιλοι και αν σκοτωθεί κανένας μοτοσικλετιστής, αν δαγκώσουν κάποιο παιδάκι, αν ενοχλούν τον κόσμο, εντάξει:

«Υπομονή, τι να κάνουμε;»

Όχι, συγγνώμη, να κάνουμε, όχι υπομονή, να κάνουμε κάτι για να καλυτερεύσει η ποιότητα της ζωής όσων ζουν στην πόλη μας.

Γι'αυτό σας ψήφισε ο κόσμος, αν δεν μπορείτε, φύγετε να έρθουν άλλοι.

Είναι τόσο ακριβό πια να φτιαχτεί ένα δημοτικό κυνοτροφείο που να φιλοξενήσει όλα τα αδέσποτα της πόλης;

Χορωδία ΚΕΚΟΙΦ-ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη Μεγάλη Παρασκευή στο Βενιζέλειο

Η τελετή αποκαθήλωσης μας βρήκε φέτος στο εκκλησάκι του Αγ. Σπυρίδωνα του Βενιζελείου. Αφού είπαμε τα εγκώμια όλοι μαζί με τον κόσμο σε κλίμα κατάνυξης και μυσταγωγίας, ακολουθήσαμε την περιφορά του επιταφίου στους διαδρόμους του νοσοκομείου. Ό,τι πιο δυνατό, συγκινητικό και φορτισμένο συναισθηματικά μπορούσε να ζήσει κανείς.

Σκηνικό μοναδικό. Οι ασθενείς, το ιατρικό και νοσηλευτικό προσωπικό, οι επισκέπτες, οι ιερείς, οι άνθρωποι που σήκωναν τον επιτάφιο, όλοι γίναμε ένα και ψάλαμε τα εγκώμια σε μία άκρως φορτισμένη

συναισθηματικά ατμόσφαιρα, που όλοι νομίζω αντιλαμβανόμαστε τους λόγους αυτής της φόρτισης. Όλοι έχουμε περάσει από τους θαλάμους αυτούς, είτε ως ασθενείς, είτε ως συνοδοί, είτε ως επισκέπτες φίλων, συγγενών, γειτόνων, συναδέλφων, άρα μπορούσαμε να αισθανθούμε τι βίωναν οι άνθρωποι αυτοί τη συγκεκριμένη περίοδο, μακριά από τα σπίτια και τις οικογένειες τους. Ιδιαίτερα το πέρασμα από την ογκολογική ήταν ένα δυνατό ταρακούνημα συναισθημάτων.

Ευχαριστούμε θερμά την κ. Γαϊτανάκη Ελένη, κοινωνική λειτουργό του ΚΕΚΟΙΦ-ΑΠΗ Αγ. Ιωάννη που κανόνισε τα της εκκλησίας, όπως και το χοράρχη μας Γκερεδάκη Γιώργο που μας κατεύθυνε μουσικά σ' αυτή τη διαδρομή.

Ήταν μια μοναδική βιωματική εμπειρία. Ένα άγγισμα ψυχής.

Επιμέλεια: Χατζηδάκη Ελπινίκη, Μέλος του Δ.Σ.
Μέλος του ΚΕΚΟΙΦ-ΑΠΗ



ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ

ΜΕΧΑΝΗΜΑΤΑ & ΥΛΙΚΑ ΣΥΣΚΕΥΑΣΙΑΣ

ΜΑΡΙΑ ΦΡΑΓΚΙΑΔΑΚΗ
Κιν.: 6936 739 895

Χριστοφικόλη Ξυλούρη 26, ΤΚ 71304
Τηλ & Fax: 2810 380 637, 2810 381 791
e-mail: fragiadaki1@gmail.com



Βυβιχάκης
ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ

Μανώλης Βυβιχάκης

Λ. Κνωσσού 213Α, Ηράκλειο
☎ 2810 202039, 6977661709 ■ mvinihakis@gmail.com

Επίσκεψη Κινητής Μονάδας Μαστογράφου στον Άγιο Ιωάννη



Η Κινητή Μονάδα Μαστογραφίας συνεχίσει το μεγάλο της ταξίδι. Ένα ταξίδι Ανθρώπινο, Οραματικό, μια πράξη Αγάπης για τις Γυναίκες. Ένα ταξίδι που στόχο έχει να φωτίσει και να δημιουργήσει τις σωστές πεποιθήσεις για την πρόληψη του καρκίνου του Μαστού. Η

Νέα Κινητή Μονάδα συνεχίζει τη διαδρομή προσφοράς με τη βοήθεια των επιστημόνων που την υποστηρίζουν αλλά και των κατά τόπους φορέων που συνεργάζονται. Με ένα πλέγμα υποστηρικτικών δράσεων, αξιοποιώντας όλα τα μέσα.. Δεν αφήνουμε τίποτα στην Άγνοια τίποτα στην τύχη. Η εκστρατεία Πρόληψης "Είναι στο Χέρι μου" ξεκίνησε. Στο πλαίσιο των παραπάνω, θα θέλαμε να σας ενημερώσουμε ότι η Κινητή Μονάδα Μαστογραφίας της Περιφέρειας Κρήτης βρέθηκε στον Άγιο Ιωάννη την Μ. Τετάρτη 4 Απριλίου έξω από το ΚΕΚΟΙΦ /ΑΠΗ στην οδό Χατζάκη. Η Κινητή Μονάδα έχει τη δυνατότητα να

εξετάσει 16 - 17 γυναίκες την ημέρα. Για την επιλογή των γυναικών που πραγματοποιήσαν μαστογραφία, ληφθήσαν υπόψη τα εξής κριτήρια :

- Ηλικία: 40-70 ετών
- Κατά προτεραιότητα γυναίκες που έως τώρα δεν έχουν υποβληθεί ποτέ σε Μαστογραφικό έλεγχο όπως και οι ανασφάλιστες γυναίκες
- Αποκλείονται οι γυναίκες α) που έχουν κάνει ολική μαστεκτομή β) μαστεκτομή πριν την πάροδο δέκα ετών γ)Γυναίκες που έχουν ελεγχθεί με μαστογραφία σε χρονικό διάστημα μικρότερο του ενός έτους. Να μην έχουν ιστορικό βιοψίας ή αισθητικής επέμβασης στον μαστό.

Πρεμιέρα για Τα Χρόνια της Μεγάλης Ζέστης στο Ηράκλειο

Επιμέλεια Νίκη Χατζηδάκη



Την Δευτέρα 26 Μαρτίου στις 9.30 μ.μ. στο Κινηματοθέατρο Αστόρια προβλήθηκαν "Τα Χρόνια της Μεγάλης Ζέστης" της Φρίντας Λιάππα, **σε πρώτη προβολή 27 χρόνια μετά την παραγωγή της ταινίας**, από την **Νέα Κινηματογραφική Λέσχη Ηρακλείου**.

Την ταινία προλόγισε η Λίζα Θεμελή, μελετήτρια του κινηματογραφικού έργου της Φρίντας Λιάππα, και θα ακολουθήσει συζήτηση με το κοινό.

Στα χρόνια της μεγάλης ζέστης μεταφερόμαστε σε ένα καλοκαιρινό παραθαλάσσιο τοπίο. Εκεί ζει μόνη της η Ηλέκτρα, μια νεαρή γυναίκα που δεγνωρίζει το παρελθόν της. Μια μέρα φτάνει στη παραλία ο Παύλος, η μνήμη του οποίου βρίσκεται σε σύγχυση λόγω της μεγάλης ζέστης. Καθώς ο καύσωνας επιδεινώνεται, οι παραθεριστές οδηγούνται σε εκρήξεις. Ένα ερωτικό πάθος ενώνει την Ηλέκτρα και τον Παύλο, ώσπου οι μνήμες ξεκαθαρίζουν επιστρέφοντας στο παρελθόν, όταν μετά από ένα πανηγύρι στην παραλία είχε γίνει ένα φονικό. Πρόκειται για το κινηματογραφικό κύκνειο άσμα της Φρίντας Λιάππα, μια ποιητική πολυεπίπεδη ταινία με εξαιρετική φωτογραφία από το Νίκο Σμαραγδή και πρωτότυπη μουσική από το Θάνο Μικρούτσικο. Η ταινία αν και προβλήθηκε στο Διεθνές Κινηματογραφικό Φεστιβάλ του Βερολίνου, λόγω της ιδιάζουσας μορφής λογοκρισίας που δέχτηκε στην Ελλάδα δεν έχει επικοινωνήσει μέχρι σήμερα με το κοινό.

ΤΑ ΧΡΟΝΙΑ ΤΗΣ ΜΕΓΑΛΗΣ ΖΕΣΤΗΣ (1991, 104')
Φίλμ, Έγχρωμο
Σκηνοθεσία: Φρίντα Λιάππα
Σενάριο: Φρίντα Λιάππα, Μαριτίνα Πάσσαρη
Φωτογραφία: Νίκος Σμαραγδής
Μουσική: Θάνος Μικρούτσικος
Πρωτ: Ηλέκτρα Αλεξανδροπούλου, Περικλής Μουστάκης, Σοφία Σεϊρλή, Γιώργος Κώνστας, Μάνια Παπαδημητρίου, Μαριτίνα Πάσσαρη



ΜΕΖΕΛΟΠΩΛΕΙΟ
Τα πασάκια σου Scooby!
ΚΑΦΕΝΕΙΟ
Με ζωντανή μουσική
Α.ΚΗΘΣΟΥ 272, ΗΡΑΚΛΕΙΟ, ΤΗΛ. 2810 320397 & 6944 904540

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ
ΚΑΝΕΛΟΣ
Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική ψαρογορά
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410
Υποκατάστημα: Α. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067
Υποκατάστημα: Α. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067
www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

Μερικές παροιμίες, για τη συγγνώμη:

ΓΛΩΣΣΑ - ΕΠΙΚΟΙΝΩΝΙΑ

1. Από τη στιγμή που βρέθηκε η συγγνώμη, χάθηκε το φιλότιμο. (ελληνική)
2. Η συγγνώμη είναι μισό χέσιμο. (ελληνική)
3. Η συγγνώμη είναι καλυμμένο ψέμα. (αγγλική)
4. Η συγγνώμη είναι χειρότερη από το λάθος. (λιβανέζικη)
5. Δύο μαύρες δεν κάνουν μια άσπρη. (σκωτσέζικη)
6. Όποιος ζητά συγγνώμη κατηγορεί τον εαυτό του (λατινική)

7. Η κακή συγγνώμη είναι καλύτερη από την έλλειψη συγγνώμης. (αγγλική)
8. Η συγγνώμη φτιάχτηκε για να χρησιμοποιείται. (βελγική)
9. Εξομολογημένο λάθος είναι σχεδόν συγχωρημένο. (γαλλική)
10. Το λάθος του άλλου δεν συγχωρεί το δικό μας. (γαλλική)

Σε γενικές γραμμές οι παροιμίες αποτελούν μια αναπαράσταση της κοινωνικής πρακτικής, μια γνώση που μοιράζονται τα μέλη μιας συγκεκριμένης κοινωνίας. Πρόκειται για μια εκλαΐκευση μιας γνώσης, μιας κατηγοριοποίησης πολιτιστικών πρακτικών, Μεταξύ των δέκα παραπάνω παροιμιών, υπάρχει και μια θετική αξία της συγγνώμης. «Η συγγνώμη φτιάχτηκε για να τη χρησιμοποιούμε» "πρόκειται για μια παρακίνηση ώστε να χρησιμοποιούμε τη συγγνώμη.

«η κακή συγγνώμη είναι καλύτερη από την έλλειψη συγγνώμης», που ομοίως παρακινεί να ζητήσουμε συγγνώμη. «Εξομολογημένο λάθος είναι σχεδόν συγχωρημένο». Αυτή η παροιμία μιλά για την ανάγκη αναγνώρισης του λάθους. Όμως τι είναι συγχωρητέο; «Όλα συγχωρούνται σε έναν ερωτευμένο εραστή» (Κορνήλιος, Νικομήδεια IV, 2) «Όλα συγχωρούνται παντού, εκτός από την αδεξιότητα» (Α. De Musset, Louison, I,2) «Μια τέτοια πράξη είναι ασυγχώρητη» (Μολιέρος, Ο Μισάνθρωπος, I,1) «Τίποτα δεν συγχωρείται στην πεισματάρη σασ καρδιά» (Βολταίρος, ο Κινέζος Ορφανός, V, 4)

Της Αγγελικής Ιδομενέως

Ο γάτος Στούρνος



Ήταν εκείνη την εποχή, ξέρετε ποια, του Στούρνου, τέλη του 11ου, αρχές του 12ου αιώνα, στην Ουγγαρία!

Ο γάτος Στούρνος κλήθηκε να ταξιδέψει στη σαπισμένη από την υγρασία караβάνα του Χαμόλη. Ο Χαμόλης ήταν σωματώδης, γερός ως τα άκρα τσιγγάνος, που πρέσβευε τη γαλήνη και την ηρεμία σε καιρούς χαλεπούς και σε λαούς τυραννισμένους από την υπερβολή. Υπερβολή στην εξουσία, στη δύναμη και στην εξέγερση. Ουδέν το μάθημα κι η διδαχή από τις εξεγέρσεις και τα δεινά των σταυροφοριών στη βόρεια Ευρώπη. Σύννεφο ήταν και πέρασε, έτσι όπως τελείως ανώδυνα θεωρούν ότι περνούν τα πιο δύσκολα κι αιματηρά πράγματα, αφήνουν όμως πίσω τους μια γεύση γλυκόπικρης σαπίλας!

Μέσα σε μια τέτοια σαπίλα, ξημερώματα χειμώνα, το караβάνι ξεκινούσε. Θα διέσχιζε όλη την Ευρώπη, ως τη Μεσογειακή κοιτίδα, κάπου στην Ελλάδα στόχευε να φτάσει! Μακρύ το ταξίδι και λιγοστές οι δυνάμεις!

Παρέα με τον βερυκοκκί γάτο Στούρνο και τον Χαμόλη ταξίδευαν η μαϊμού Στανιόγα κι η καλλονή, τροφαντή Λεϊλά, φιγούρα απ' όλους επιθυμητή, αρεστή και σαγηνευτική γυναίκα!

Βέβαια, η εποχή κι οι περιορισμοί καθόλου δεν ευνοούσαν τη σαγήνη της. Τελικά αυτό για το οποίο διακρίθηκε ήταν η θέρμη της στους βασανισμένους κι η ικανότητά της να φυλάγεται τα μυστικά που λίγοι κατάφερναν να της εκμυστηρευτούν! Άλλες εποχές, στενές από ορίζοντες, ασύστολη κριτική και αυστηρότητα στις σχέσεις, ο καθένας ζούσε και σκεφτόταν μόνο για τον εαυτό του! Μέσα σ' αυτή τη δίνη του εγωισμού ζυμωνόταν και άκμαζε η στείρα προεξοχή του σωβινισμού!

Βέβαια, ο γερός Χαμόλης πάντα πίστευε πως στη φυλή του οφείλονταν όλα τα καλά του κόσμου, όπως και σ' αυτήν γεννιόταν όλα τα μαθήματα απ' τις καταστροφές. Δεν ήταν ηλικιωμένος ο γεροδεμένος Χαμόλης, ο χρυσός κρίκος όμως στο δεξί, ηλιοκαμένο του αυτί, μαρτυρούσε χρόνια γεμάτα εμπειρίες και διδάγματα από την τσιγγάνικη ζωή του.

Μέσα στο μυαλό όλων αναδεύει η ανάμνηση από το δίμηνης παραμονής ταξίδι στο Βέλγιο, σημαντικότερος σταθμός, τότε που για όλους ξεκίνησε να φαίνεται ανούσιο, άνευ σημασίας, πέραν της σωματικής και ψυχικής ταλαιπωρίας κι ενίοτε της δύσκολης συνεννόησης κι επικοινωνίας μέσα από τα φλαμανδικά! Ε, ναι, η γλώσσα πάντα είναι το εφελθτήριο κάθε μορφής επικοινωνίας. Ο καταλύτης κάθε οξειδωσης που προκύπτει από την ανάγκη επαφής, λόγου, όσο αυτός νοείται ως μορφή και συμπυκνωμένη υπόσταση του λογικού.

Μη χαλούμε όμως το δύσκολο ταξίδι μας! Το δίμηνο ταξίδι λοιπόν στο Βέλγιο, σε μια μικρή φλαμανδόφωνη περιοχή, με όλα τα προβλήματα που αυτή η συναλλαγή παρουσιάζει, ήταν σκληρό. Η μόνη περιοχή που οι ήρωές μας μπορούσαν να δραστηριοποιηθούν ήταν αυτή του ποιοτικού εμπορίου ειδών καθημερινής χρήσεως, προς εύπορες τάξεις. Ναι, η ανάγκη επιβίωσης πρώτη απ' όλα! Μικροπωλητές ο Χαμόλης και η Λεϊλά, είδη προς διασκέδαση, που κοσμούσαν

τον πίνακα του σοβαρού μικροεμπορίου η Στανιόγα κι ο χονδρός Στούρνος!

Δύσκολο ήταν να προσεγγίσουν Βέλγους αστούς με γλώσσα τσιγγάνικη, ιαχές πιθήκου και νιαουρίσματα γάτα!

Μα ωιμέ, οι γλώσσες κι αν είναι πολλές, το νόημα ειν'ένα!

Και τούτο 'δώ το νόημα είν'το στολίδι της ψυχής, κάθε ψυχής που αγωνιά για να ζήσει! Βάλθηκαν όλοι λοιπόν σε περιπέτεια τέτοιας μεγάλης αγωνίας που κοσμεί χνώτα αγνά και μαζί με αγκομαχητά!

Αρρώστια γεννήθηκε, αλλοίμονο, κι έκαψε, τσουρούφλισε τη Λεϊλά και όλα τα όντα δίπλα της!

Angeliki Idomeneos, Heraklion

χονδρική - λιανική

... με το

ΓΑΝΤΙ

χαρτικά
απορρυπαντικά
είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσουργάκη

Α.Κνωσσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
Τ.2810 361.764 Κ.6937 300635

ΚΕΡΑΣΙΑ - ΩΦΕΛΕΙΕΣ - ΘΕΡΑΠΕΥΤΙΚΕΣ ΙΔΙΟΤΗΤΕΣ



Βασαλάκη Βάννα, μέλος του Δ.Σ. του Συλλόγου

Πώς να μην αγαπάμε τον Ιούνιο αφού ο ερχομός του σηματοδοτεί την έναρξη του καλοκαιριού και των κερασιών, αγαπημένα φρούτα του καλοκαιριού, ευφραίνουν και το στόμα και τα μάτια. κατακόκκινα και ζουμερά, κρεμασμένα στα δίδυμα κοτσανάκια τους.

Η λέξη κεράσια έχει αρχαία ελληνική προέλευση, από το ελληνιστικό κεράσιον, υποκοριστικό του κέρασος, που σήμαινε την κερασιά. Το δέντρο φαίνεται πως ήρθε από τη Μικρασία, αν σκεφτούμε και το τοπωνύμιο Κερασούς, οπότε η ελληνική λέξη θα είναι δάνειο από κάποια μικρασιατική γλώσσα, πανάρχαιο μάλιστα. Στη Ρώμη την καλλιεργούμενη κερασιά έφερε από τον Πόντο ο Λούκουλλος και ονομάστηκε *cerasus*. Ο καρπός της κερασιάς, το κεράσι, ονομάστηκε *cerasium*, στα μεταγενέστερα λατινικά *ceresium*. Μέσω των λατινικών πέρασε η λέξη στις πιο πολλές ευρωπαϊκές γλώσσες (ή και όχι μέσω των λατινικών, π.χ. κιράζ στα τουρκικά,) και από τα αγγλικά επανήλθε ως αντιδάνειο το τσέρι, που είναι σύντμηση του cherry brandy.

Είπαμε ότι το κεράσι γεννήθηκε στη Μικρασία, αλλά και **σήμερα η πρώτη κερασοπαραγωγός χώρα είναι η Τουρκία**. Πάντως και η Ελλάδα έχει μεγάλη παραγωγή, ιδίως η βόρεια ή στα βουνά, γιατί το κεράσι είναι φρούτο που ευδοκίμει σε ημιορεινές περιοχές. Φημισμένα είναι τα κεράσια Βοδενών (Εδεσσας). Τα λένε βοδενά επειδή είναι πολύ μεγάλα, σαν βόδια.

Ξεχωριστή ποικιλία είναι τα πετροκέρασα, όπως λένε και το τραγούδι: χειλάκι πετροκέρασο και μάγουλο βερίκοκο.....

Σε πολλά ορεινά χωριά καλλιεργούσαν την κερασιά, που είναι συχνότατη σε τοπωνύμια. Πέρα από την Κερασούντα που ήδη αναφέραμε (σήμερα λέγεται Giresun), υπάρχουν ένα σωρό μικρά χωριά Κερασιά, ενώ Κερασίτσα είναι το χωριό του Γρηγόρη Λαμπράκη στην Αρκαδία –πιο πέρα υπάρχει και η Βλαχοκερασιά.

Στην Κρήτη ευδοκίμουν στο Γερακάρι και στην Αγιά, όπου κάθε χρόνο γίνεται και γιορτή κερασιών. Θεραπευτικές ιδιότητες. Τα διατροφικά τους οφέλη. Εκτός από νόστιμα και δροσιστικά τα κεράσια έχουν και πολλά οφέλη για την υγεία μας χρησιμοποιούμενα ως φυσικό φάρμακο

- **Βοηθούν την πέψη.** Όταν τρώμε κεράσια, γίνεται μεγαλύτερη παραγωγή και έκκριση πεπτικών ουσιών, οι οποίες είναι ευεργετικές για τη λειτουργία του πεπτικού μας συστήματος.

- **Αντιοξειδωτικά οφέλη.** Τα κεράσια περιέχουν υψηλά επίπεδα αντιοξειδωτικών και είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα για την υγεία μας, κυρίως για την καρδιά μας και το καρδιαγγειακό σύστημα.

- **Αποτοξίνωση.** Τα κεράσια περιέχουν θρεπτικές ουσίες, που έχουν ιδιότητες καθαρισμού και οι επιστήμονες έχουν επιβεβαιώσει ότι βοηθούν το συκώτι και τα νεφρά μας να απαλλαγούν από την τοξικότητα και τα βοηθά να λειτουργούν καλύτερα.

- **Αντιφλεγμονώδης δράση.** Μια μελέτη των ερευνητών του Πανεπιστημίου του Michigan, αποκάλυψε ότι μια διατροφή που περιλαμβάνει

κεράσια, μείωσε τους δείκτες φλεγμονής σε ζώα έως και 50%. Μια άλλη μελέτη απέδειξε ότι, η κατανάλωση χυμού από κεράσι μείωσε σημαντικά τους δείκτες φλεγμονής σε υπέρβαρους και παχύσαρκους ενήλικες. Οι επιστήμονες έχουν αποδείξει επίσης τη σχέση μεταξύ αρθρίτιδας, ουρικής αρθρίτιδας και των κερασιών. Συγκεκριμένα, έχει παρατηρηθεί ότι οι ασθενείς, οι οποίοι κατανάλωναν μεγάλες ποσότητες κερασιών τακτικά, ανέφεραν μείωση του πόνου της αρθρίτιδας και της ουρικής αρθρίτιδας. Τα προβλήματα αυτά εμφανίζονται γενικά λόγω υπερβολικής παραγωγής ουρικού οξέος. Έτσι, όταν καταναλώνονται σε μεγάλες ποσότητες και τακτικά, τα κεράσια μπορεί να βοηθήσουν στον έλεγχο της υπερβολικής παραγωγή ουρικού οξέος στο αίμα.

- **Βελτιώνουν** το ανοσοποιητικό και το καρδιαγγειακό σύστημα. Τα κεράσια περιέχουν μια ουσία που ονομάζεται μελατονίνη, η οποία είναι απαραίτητη για το ανοσοποιητικό μας σύστημα και βοηθά στη διατήρηση ενός υγιούς ύπνου, αλλά και υγιούς καρδιαγγειακού συστήματος.

- **Επιβραδύνουν** τη διαδικασία της γήρανσης. Η μελατονίνη, που βρίσκεται στα κεράσια, επιβραδύνει τη διαδικασία γήρανσης. Δώστε λάμψη και φρεσκάδα στο πρόσωπό σας τρώγοντας κεράσια!

- **Αντικαρκινικές ιδιότητες.** Τα κεράσια είναι πλούσια σε Βήτα Καροτίνη (βιταμίνη Α), η οποία βοηθά στην καταπολέμηση των καρκινικών κυττάρων στα όργανα και τους αδένες.

- **Απώλεια βάρους.** Τα κεράσια είναι πλούσια σε φυτοστερόλες, που αποτελούν φυσικά συστατικά των φυτών και δεν αποδίδουν ενέργεια, άρα δεν συνεισφέρουν στη θερμιδική πρόσληψη του οργανισμού. Έρευνες έχουν δείξει ότι, οι άνθρωποι που καταναλώνουν τακτικά κεράσια, δεν έχουν περιττά κιλά και έχουν μειώσει τους κινδύνους που σχετίζονται με ασθένειες της καρδιάς. Σε μια σχετική μελέτη τα άτομα που έτρωγαν περισσότερα κεράσια, παρουσίασαν χαμηλότερο συνολικό βάρος σώματος, μειωμένο κοιλιακό λίπος και μειωμένη χοληστερόλη.

- **Ανακούφιση του πόνου.** Τα κεράσια βοηθούν στη μείωση του πόνου των μυών και των αρθρώσεων μετά την άσκηση, συμβάλλοντας στην ταχεία αποκατάσταση των μυών και η ευρεία κατανάλωσή τους μειώνει την αϋπνία σε ενήλικες.

Ακόμα: περιέχουν χημικές ουσίες, που μπορούν να μειώνουν τα επίπεδα ζαχάρου σε διαβητικούς ασθενείς. Ενδείκνυται στην αναιμία γιατί, λόγω της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε σίδηρο, προάγουν την αιμοποίηση. Εξουδετερώνουν την πνευματική κόπωση.

Κέικ σοκολάτας με κεράσια



Κεράσια - 350 γρ χωρίς κουκούτσια
Ζάχαρη - 400 γρ
Μαργαρίνη - 250 γρ ελαφρώς λιωμένη
Αυγά 4 τεμ.
Φαρίνα Γιώτης - 500 γρ
Βανίλια - 1 τεμ σε σκόνη
Γάλα - 1 ποτήρι νερού
Κακάο - 7 κουταλιές σούπας
Πορτοκάλι - 1 τον χυμό του

Εκτέλεση

Σε μολ βάζουμε τη ζάχαρη με τα αυγά και τα χτυπάμε με το μίξερ για αρκετή ώρα. Προσθέτουμε τη μαργαρίνη ελαφρώς λιωμένη, το γάλα, τον χυμό πορτοκαλιού, τη βανίλια και συνεχίζουμε να χτυπάμε. Προσθέτουμε το κοσκινισμένο αλεύρι λίγο-λίγο και χτυπάμε να ενωθούν όλα τα υλικά μαζί. Τέλος βάζουμε το κακάο και συνεχίζουμε το χτύπημα μέχρι να ενωθεί με τα υπόλοιπα υλικά. Προσθέτουμε τα κεράσια χωρίς κουκούτσια, ανακατεύουμε ελαφριά να μοιραστούν μέσα στο μείγμα. Βουτυρώνουμε τη φόρμα για κέικ, αδειάζουμε το μείγμα μέσα και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180 βαθμούς περίπου για 40 - 45 λεπτά (ανάλογα με τον φούρνο μας). Το βγάζουμε, αφήνουμε να κρυώσει και το ξεφορμάρουμε. Αν θέλουμε, μπορούμε να το περιχύσουμε με σος σοκολάτας.
Χρόνος προετοιμασίας: 15 Λεπτά | Χρόνος μαγειρέματος: 40 - 45 Λεπτά

ΚΑΛΗ ΕΠΙΤΥΧΙΑ

ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ:**ΤΟ ΝΕΟ “ΧΤΙΣΙΜΟ” ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΚΟΥ**

Η Διοίκηση της ομάδας με χαρά ανακοινώνει την έναρξη της συνεργασίας με τον καταξιωμένο προπονητή κ.Μανόλη Δημητριάδη. Κοινό όραμα και στόχοι τέθηκαν στο ίδιο τραπέζι με γνώμονα το «χτίσιμο» του Ανδρικού τμήματος μετά από 6 χρόνια αποχής από το πρωτάθλημα Ανδρών Κρήτης. Ένα νέο τμήμα που δημιουργείτε από τις Ακαδημίες της ομάδας, βάση του πλάνου ανάπτυξης που έχει ξεκινήσει από το 2012 και συνεχίζεται για τα επόμενα 5 χρόνια. Νεανική ομάδα που στην πλειονότητα της θα στηριχθεί στα παιδιά των ακαδημιών και με ελάχιστες προσθήκες θα δημιουργήσει συνθήκες συναγωνισμού και ευγενούς άμιλλας, δίνοντας πολλές ευκαιρίες σε νέα παιδιά να αγωνιστούν στο πρωτάθλημα της ΕΚΑΣΚ. Θεωρούμε ότι με την καθοδήγηση του κ. Δημητριάδη οι εμπειρίες που θα

πάρουν οι νεαροί παίκτες παίζοντας με πιο «δυνατούς» θα τους κάνουν καλύτερους και θα βελτιωθούν τόσο προσωπικά όσο και ομαδικά.

Το πρώτο ραντεβού γνωριμίας του προπονητή με τους παίκτες έγινε την Παρασκευή 01 Ιουνίου και ώρα 19:30 στο κλειστό γυμναστήριο στα 2 Αοράκια.

**Ο ΣΧΕΔΙΑΣΜΟΣ ΤΟΥ ΑΝΔΡΙΚΟΥ ΞΕΚΙΝΗΣΕ**

Ο προπονητής του Ανδρικού κ. Μανόλης Δημητριάδης έχει σηκώσει τα μανίκια και ξεκίνησε τον σχεδιασμό του τμήματος την Παρασκευή 01 Ιουνίου στο κλειστό γήπεδο στα 2 Αοράκια. Στο πρώτο κάλεσμα ήρθαν

οι “μεγάλοι” των ακαδημιών της ομάδας από το 2012, φοιτητές, έφηβοι αλλά και ταλαντούχοι παίκτες από το Παιδικό. Παράλληλα συνεχίζεται η αναζήτηση Ανδρών που θα στελεχώσουν την ομάδα και θα είναι μικροί σε ηλικία. Τον προπονητή παρουσίασε ο πρόεδρος της ομάδας που συνοδεύταν από τα μέλη του Διοικητικού Συμβουλίου κ.κ Κοσμαδάκη, Σηφάκη Τουλουπάκη αλλά και τον συνοδό τμήματος κ. Πολυχρονάκη Βαγγέλη. Ο προπονητής ανέλυσε την φιλοσοφία της ομάδας το πλάνο που θα λειτουργήσει καθώς επίσης και τον τρόπο που θα γίνει η τελική επιλογή των παικτών. Στην συνέχεια έγινε η πρώτη προπόνηση για να μπορέσει ο προπονητής να καταλήξει σε χρήσιμα συμπεράσματα.



1000 καρδιάς εσμιξάμε!

Μια ομάδα ενωμένη με αγάπη και επαγγελματισμό που δοκιμάζεται και μεγαλώνει μαζί και χάρη σ' εσας.

Στο σούπερ μάρκετ Χαλκισιάκης το 2016 ξεπεράσαμε για πρώτη φορά τους 1200 εργαζόμενους. Για εμάς, αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτός είναι ο αληθινός πλούτος. Οι άνθρωποι μας!

Εας ευχαριστούμε!

Χαλκισιάκης

xalkiadakis.gr | facebook.com/xalkiadakis.gr | youtube.com/xalkiadakisAE



Για το κλάμα ενός παιδιού !



...Ότι όμως και αν ισχύει είναι τραγικό, τραγικό για την μάνα αλλά πιο τραγικό για τη τρυφερή ψυχή του μικρού παιδιού.

Ένα απόγευμα αυτές τις μέρες είχα πάει στο σούπερ μάρκετ της γειτονιάς μου και εκεί που χάζεα τα προϊόντα, δίπλα μου περνάει ένα παιδί πάνω κάτω πέντε χρόνων, έκλαιγε με ένα παραπονιάρικο κλάμα κρατώντας ένα μικρό χυμό στο χέρι. Η μητέρα του πήγαινε ένα δυο μέτρα πιο μπροστά και του επαναλάμβανε συνεχώς «η μαμά δεν έχει πληρωθεί ακόμη και δεν έχει λεφτά». Το παιδάκι δεν καταλάβαινε όμως απ' αυτά, ήθελε ένα χυμό των πενήντα λεπτών. Σε λίγο οργισμένη η μάνα επιστρέφει τον χυμό πίσω στο ράφι και εγώ πήγα στην άλλη άκρη του μαγαζιού γιατί δεν μπορούσα να παρακολουθήσω την τραγικότητα της στιγμής. Αυτό που ήθελε το παιδί δεν κόστιζε ένα κόσμο, αλλά δυο πράγματα προφανώς ήταν οι αιτίες που το παιδάκι είχε βαλαντώσει στο κλάμα. Το ένα, ότι πράγματι της μάνας δεν τις περίσσευε ούτε μισό ευρώ και το άλλο ίσως ήταν «παιδαγωγικός» λόγος, έτσι ώστε να μάθει ότι στη ζωή του όσο θα περνούν τα χρόνια η ανηφόρα θα γίνεται όλο και πιο μεγάλη. Ότι όμως και αν ισχύει είναι τραγικό, τραγικό για την μάνα αλλά πιο τραγικό για τη τρυφερή ψυχή του μικρού παιδιού.

«Ζούμε σε μια εποχή, όπου βομβαρδιζόμαστε καθημερινά από φοβικά μηνύματα και πολλοί γονείς δυσκολεύονται να διαχειριστούν οι ίδιοι το δικό τους άγχος. Όσο μικρότερα είναι τα παιδιά, τόσο πιο ευάλωτα είναι στη

διαχείριση τραυματικών καταστάσεων. Μια έρευνα έδειξε ότι το 56% των παιδιών ηλικίας κάτω των 10 ετών παρουσίασε συμπτώματα μετατραυματικού στρες, όταν μόνο το 18% των εφήβων κι ενηλίκων παρουσίασε αντίστοιχα συμπτώματα, ενώ εκτέθηκαν στις ίδιες συνθήκες»

Τα μικρά παιδιά αυτά που γεννήθηκαν μέσα στη κρίση όπως λέει η παραπάνω έρευνα παρουσιάζουν ψυχολογικά προβλήματα, φανταστείτε πόσο θα πολλαπλασιαστούν αυτά τα προβλήματα στην εφηβική τους ηλικία.

Πριν από πενήντα χρόνια στην μεταπολεμική Ελλάδα τα παιδιά ζούσαν σε άθλιες συνθήκες, δεν είχαν όμως τόσους πειρασμούς γύρω τους, πειρασμούς των χιλιάδων προϊόντων στα ράφια των υπερκαταστημάτων. Όλα σ' αυτή την περίοδο ήταν αυτοσχέδια από τα παιχνίδια μέχρι το ξεροκόμματο με λίγη ζάχαρη που το έτρωγαν παίζοντας μπάλα στην αλάνα. Δεν παρουσίαζαν όμως συμπτώματα μετατραυματικού στρες, γιατί μέσα τους είχαν την ελπίδα ότι μετά από σκληρό αγώνα θα έρχονταν η καταξίωση, η ευημερία, η καλή ζωή. Τώρα όμως τι? Αυτά τα δεκάχρονα που έχουν γεννηθεί μαζί με την κρίση, έχοντας χιλιάδες πανάκριβα προϊόντα και υπηρεσίες γύρω τους πως να ελπίσουν, πως να ονειρευτούν, με τα εφόδια και τις προοπτικές των 380 ευρώ μηνιαίως?

Τα παιδιά της ανάγκης

Δηλαδή το παιδί τι μπορεί να μας πει αφού πρώτοι του τά 'παμε όλα
Σε ποια πόρτα κλειστή να χτυπήσει να μπει, με κομμένη από πριν κάθε φόρα

Δηλαδή το παιδί που να βρει μια ρωγμή ένα ξέφωτο, κάποιο λιμάνι.
Τρελαμένοι ρυθμοί, σα χαλάζι οι αριθμοί κι 'η ατμόσφαιρα σε μαύρο χάλι.

Δηλαδή το παιδί, που κολλάει συνεχώς στο δηλαδή...
Δηλαδή το παιδί, που σε λίγο δε θα είναι πια παιδί...

Δηλαδή το παιδί που να τρέξει μαζί με τα άλλα παιδιά της ανάγκης, στο μπετό, στο γυαλί, σ' ένα σύννεφο γκρι με τα αντίδοτα της αυταπάτης.

Δηλαδή το παιδί πως μπορεί να ονειρευτεί τα ταξίδια στο πίσω φεγγάρι, αφού πέφτει γραμμή, πριν καλά γεννηθεί, μη σηκώσει ποτέ του κεφάλι.

Σταμάτης Μεσημέρης



Καθημερινό ωράριο λειτουργίας
καταστημάτων Talos Plaza 9:30-21:30



Δωρεάν Parking καθημερινά έως τις 15:00 το μεσημέρι