

**ΤΑ ΝΕΑ ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΗΣ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ
ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΕΥΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ
ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2019**

Οι εγγραφές αρχίζουν και οι δραστηριότητες ξεκινούν από 1 Οκτώβρη.
Στη σελίδα 9 περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας.

Το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Επείγειος 2018 Τεύχος 28 • Περιοδικό Έκδοσης του Πολιτιστικού Συλλόγου



Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση...
«Καλό ταξίδι Πατέρα Σταύρο»

(σελ.5-6-7)

Επι Οίκω
Ιδιαίτερα Μαθήματα
ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΗ ΜΕΣΗ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗ

ΕΥΡΩΓΝΩΣΗ
ΔΥΝΑΜΗ ΣΤΙΣ ΣΕΝΣΕ ΓΛΩΣΣΕΣ

Εε 4 σημεία στο Ηράκλειο

Άγιος Ιωάννης
Α. Κνωσσού 171
2810 235566

Γόφυρος
Ε. Φραγκάκη 2
2810 313890

Μασταμπάς
Π. Γρηγορίου 37Α
2810 327379

Θέρισσος
Θερίσσου 59
2810 322321

«Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ» 2ος Κύκλος

Η Ομάδα Αλληλεγγύης του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη διοργανώνει για 2η χρονιά κύκλο ομιλιών με τίτλο «Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ».

Σε όλες τις ομιλίες του 2ου κύκλου, ανταποκρίθηκαν με μεγάλο ενδιαφέρον μέλη και φίλοι του συλλόγου, γεγονός που αποδεικνύει και την αναγκαιότητα της δράσης αυτής.

Οι ομιλήτες συνεχίζουν την συνεργασία και φέτος με νέα θέματα που αφορούν έντονα το κοινωνικό σύνολο ενώ προστέθηκαν στην ομάδα μας και νέοι σύμβουλοι ψυχικής υγείας που επιθυμούσαν να προσφέρουν. Τους ευχαριστούμε θερμά όλους για την άμεση ανταπόκριση και στήριξη στο έργο του Συλλόγου μας.

Λεπτομέρειες για την διεξαγωγή των ομιλιών (ημέρα, ώρα, χώρο), θα ανακοινώνονται τουλάχιστον μία εβδομάδα νωρίτερα. Το πρόγραμμα θα εμπλουτιστεί κατά τη διάρκεια της περιόδου, με θέματα-ομιλίες που θα προκύψουν από το ενδιαφέρον των συμμετεχόντων.

ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΟΜΙΛΙΩΝ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018

- Ομιλήτης: Νικόλαος Κ. Μαγαλιός, Β.Δ. Ψυχολογία, Β.Σ.Δ. Διοίκηση Επιχειρήσεων
Θέμα: **“Ζώντας από καρδιάς”**.

- Ομιλήτης: Κάλια Μανώρου Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc Keele University.
Θέμα: **“ Πως οι κρίσεις πανικού έρχονται για να μας θεραπεύσουν. Η ασθένεια των υγιών Ανθρώπων”**.

- Ομιλήτης: Δρ. Ιωάννης Ανυφαντακης, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig Universitaet Γερμανίας.
Θέμα: **“Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από έφηβους και ενήλικες”**.

ΝΟΕΜΒΡΙΟΣ 2018

- Ομιλήτης: Δρ. Ιωάννης Ανυφαντακης, Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig Universitaet Γερμανίας
Θέμα: **“Η κατανάλωση αλκοολούχων ποτών από έφηβους και ενήλικες”**.

- Ομιλήτης: Δημήτρης Γιαγκιώλης Κλινικός Νεύρο-Ψυχολόγος.
Θέμα: **«Αυτοκτονικότητα»**.

ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2018

- Ομιλήτης: Μιρέλλα Παπαϊωσήφ, Αναπτυξιακή Ψυχολόγος Msc
Θέμα: **«Διαχείριση του θυμού»**.

ΦΕΒΡΟΥΑΡΙΟΣ 2019

- Ομιλήτρια: Μαρία Ρουσοχαϊτάκη, Λογισιαθολόγος – Σύμβουλος ψυχικής υγείας.
Θέμα: **Πως βιώνει ένα παιδί, ανά ηλικία, την απώλεια. Τρόποι αντιμετώπισης.**

- Ομιλήτρια: Μαρία Μπόστα, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν/μιου Κρήτης.
Θέμα: **«Διαταραχές άγχους: πως εκδηλώνονται και τι θεραπείες υπάρχουν»**.

- Ομιλήτρια: Μαρία Μπόστα, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν/μιου Κρήτης.
Θέμα: **«Διαταραχές άγχους: πως εκδηλώνονται και τι θεραπείες υπάρχουν»**.

- Ομιλήτρια: Μαρία Μπόστα, Επίκουρη Καθηγήτρια Ψυχιατρικής, Ιατρική Σχολή, Παν/μιου Κρήτης.
Θέμα: **«Διαταραχές άγχους: πως εκδηλώνονται και τι θεραπείες υπάρχουν»**.

ΜΑΡΤΙΟΣ 2019

Θέμα: **“ κρίσεις πανικού”**.
Ομιλήτρια: Κωστανή Ειρήνη, Ψυχολόγος, MSc.

ΑΠΡΙΛΙΟΣ 2018

Ομιλήτης: Αγγελική - Μαρία Μηλιαράκη, Ψυχολόγος MSc - Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια .
Θέμα: **«επικοινωνία και οικογενειακές σχέσεις»**.

ΜΑΪΟΣ 2017

Ομιλήτριες:
- Κυπριωτάκη Αθηνά, Ψυχολόγος MSc, Συστημική Ψυχοθεραπεύτρια.
- Χρυσού Σοφία, Ψυχολόγος Θέμα: **“Προκλήσεις στις συντροφικές σχέσεις και τρόποι διαχείρισής τους”**

Το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:
Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382
knosionv@gmail.com

Δάσπρα Μαργαρίτα - 6947 409383
desproinaelgavtidis.gr

Δάσπρα Ισακιάκη-Αβραμική

6945 610024 - despinasakadakk@yahoo.gr

Μαρία Μανιολάρη

6979 446650 - manolaraki@gmail.com

Ιωάννα (Βάνα) Βασιλάκη

6976 726727 - vana.vasilaki@gmail.com

Ξενοφών Φλώκος

6989577608 - flokosep@yahoo.gr

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ

ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Αγγελική Ισομενίδου

Αγγελική-Μαρία Μηλιαράκη

Αρετούσα Ιερονυμική

Απόστολος Ανυφαντακης (Ανδρόγατος)

Αθηνά Κυριακή-Σφακίλη

Γιάννης Ανυφαντακης

Γιώργος Τσαγκαράκης

Δημήτρης Γιαγκιώλης

Ελενίκη (Μίκη) Χατζηδάκη

Ιωάννα χάρη Μορινού Ισομενίδου

Μαρία Καραλή

π. Μπαθιαός Γυαλιώτης

ΔΗΜΟΓΡΑΦΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Ισπανάκης - xrisanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

ΤΑΝΤΑΛΟΥ & ΓΑΖΟΥ, Τ.Κ. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psagloannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

envirol
ΚΑΤΑΣΚΕΥΕΣ

Autogas Διασφάλιση Περιβαλλοντικού Μέλλοντος

Τ: 2810 325565

Φ: 2810 241296

Πρώτη Υπόψη Καυσίμων
Απεναντι Μαρτύρων Χαράλαμπος & Σία ΕΕ
Να. Κρασάδης στ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

www.envirol.gr
info@envirol.gr

Η εφημερίδα
του Συλλόγου
εκδίδεται
σε 4.000 αντίτυπα
και διανέμεται δωρεάν
πόρτα-πόρτα



Τηλ. επικοινωνίας
6979 536382 - 6947 409383

Η 2η Τ.Ο.Μ.Υ Ηρακλείου/ Νέας Αλικαρνασσοῦ, σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννου, θα πραγματοποιήσει ομιλία με θέμα «ΜΥΘΟΙ ΚΑΙ ΑΛΗΘΕΙΕΣ ΓΙΑ ΤΑ ΕΜΒΟΛΙΑ» στις 26 Σεπτεμβρίου 2018 και ώρα 6:30 μ.μ (Ο χώρος θα ανακοινωθεί).

Πρόγραμμα Δράσης:

- Αναφορά στη λειτουργία της Τ.Ο.Μ.Υ (5 λεπτά) από την Κοινωνική Λειτουργό Χριστοδούλου Κατερίνα
- Αναφορά στα εμβόλια (Έρση Ζωστήρα άνω των 60, τετάνου

για όλες τις ηλικίες ομάδες και του τραχήλου μήτρας για 16-18) για κάθε ηλικιακή ομάδα (15 λεπτά) από την Επισκέπτρια Υγείας Εμμανουέλα Κασαπάκη

• Ο γιατρός της Τ.Ο.Μ.Υ κος Σαχαρίας Ασαρωτάκης θα δώσει απαντήσεις στα ερωτήματα σας
ΘΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΟΥΝ ΟΙ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΔΡΑΣΕΙΣ ΠΟΥ ΑΦΟΡΟΥΝ ΣΕ ΕΝΗΛΙΚΕΣ

Οκτώβριος 2018: Ομιλία και διενέργεια εμβολιασμού για τον έρση ζωστήρα.

Νοέμβριος: ομιλία και διενέργεια εμβολιασμού για την γρίπη.



ΤΟ.Μ.Υ

**2Η ΤΟΠΙΚΗ ΜΟΝΑΔΑ
ΥΓΕΙΑΣ ΗΡΑΚΛΕΙΟΥ
ΝΕΑ ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΣ
ΤΗΛ. : 2810-246668**

Τι είναι οι ΤΟ.Μ.Υ

Οι ΤΟ.Μ.Υ (Τοπικές Μονάδες Υγείας) είναι μικρά αλλά καλά οργανωμένα ιατρεία που λειτουργούν ως ομάδες οικογενειακής ιατρικής και έχουν ως σκοπό την παροχή δωρεάν ποιοτικών υπηρεσιών Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας χωρίς διακρίσεις. (κοινωνικές, οικονομικές ή ασφαλιστικές).

Αυτή η μεταρρύθμιση της Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας (ΠΦΥ) δίνει έμφαση στην πρόληψη, στην αγωγή και την προσγωγή της υγείας του πληθυσμού.

Τι προσωπικό περιλαμβάνουν οι ΤΟ.Μ.Υ

Η σύνθεση μιας ΤΟ.Μ.Υ έχει ως εξής:

- 2 ιατροί παθολογίας (οικογενειακοί ιατροί για τον ενήλικο πληθυσμό)
- 1 ιατρός παιδιατρικής (οικογενειακός ιατρός για τα παιδιά)
- 2 νοσηλεύτριες
- 2 επισκέπτριες υγείας
- 1 κοινωνική λειτουργός
- διοικητικό προσωπικό.

Τι υπηρεσίες προσφέρουν οι ΤΟ.Μ.Υ

Έργο των ΤΟ.Μ.Υ, είναι η παροχή δωρεάν, καθολικής, κατάλληλης, αποτελεσματικής, αποδοτικής, ποιοτικής και ανθρωποκεντρικής Πρωτοβάθμιας Φροντίδας Υγείας στον εγγεγραμμένο πληθυσμό, με έμφαση στις κοινωνικές δράσεις στο γενικό πληθυσμό συμπεριλαμβανομένων των ευάλωτων ομάδων.

Ειδικότερα, οι ΤΟ.Μ.Υ, λειτουργούν ως ομάδες οικογενειακής ιατρικής και έχουν ως σκοπό την παροχή, φροντίδας υγείας σύμφωνα με τους ακόλουθους ενδεικτικούς άξονες:

- την προσγωγή της υγείας του πληθυσμού/πρόληψη / αγωγή υγείας
- την ανάπτυξη παρεμβάσεων και

δράσεων σε όλο το φάσμα της κοινότητας (άτομο, οικογένεια, σχολικές μονάδες, χώρους εργασίας-επιχειρήσεις, υπηρεσίες-φορείς).

- την πρόληψη, εκτίμηση και διαχείριση κινδύνου για μεταδιδόμενα ή μη νοσήματα σε ομάδες ή άτομα του πληθυσμού

- τη συστηματική παρακολούθηση της υγείας του πληθυσμού ευθύνος τους, στην ΤΟ.Μ.Υ, και κατ' οίκον,

- την αξιολόγηση επεγμένων προβλημάτων υγείας και την παραπομπή αυτών στα Κέντρα Υγείας ή στα Νοσοκομεία,

- την προσγωγή υγείας ενηλίκων και παιδιών (εμβολιασμοί),

- τη συμβουλευτική και την υποστήριξη σε άτομα και οικογένειες,

- την κατ' οίκον φροντίδα και νοσηλεία σε άτομα με δυσκολία πρόσβασης στη δομή

- τη μετανοσοκομειακή φροντίδα και αποκατάσταση,

- την αναγνώριση ψυχικών παθήσεων σε συνεργασία με τις Μονάδες Ψυχικής Υγείας του Τομέα Ψυχικής Υγείας

- την ανίχνευση περιστατικών εξαρτήσεων και παραπομπή στους αρμόδιους φορείς

- τη φροντίδα μητέρας-παιδιού και τη μέριμνα για οικογενειακό προγραμματισμό σε συνεργασία με τους αρμόδιους επαγγελματίες

υγείας του Κ.Υ.

- την εκπαίδευση και καθοδήγηση ατόμων και οικογενειών για τη διαχείριση χρόνιων νοσημάτων και καταστάσεων υψηλού κινδύνου για την υγεία τους.

ΠΛΗΘΥΣΜΟΣ ΕΥΘΥΝΗΣ – ΩΦΕΛΟΥΜΕΝΟΙ

Ως ωφελούμενος χαρακτηρίζεται κάθε άτομο εγγεγραμμένο στον πληθυσμό ευθύνης της ΤΟ.Μ.Υ, και κάθε φορέας (π.χ. σχολεία, δήμοι, Κ.Α.Π.Η. κ.λπ.) στον οποίο πραγματοποιούνται δράσεις και προγράμματα πρόληψης και προσγωγής της υγείας.

Η εγγραφή σε Οικογενειακό Ιατρείο ΤΟ.Μ.Υ, γίνεται μέσω αίτησης του ωφελούμενου

ΑΠΑΙΤΟΥΜΕΝΑ ΔΙΚΑΙΟΛΟΓΗΤΙΚΑ

- Ταυτότητα ή διαβατήριο

- ΑΜΚΑ

- Αποδεικτικό έγγραφο για τη διεύθυνση κατοικίας (ΟΤΕ, ΔΕΗ, Κινητής τηλεφωνίας) ή Υπεύθυνη Δήλωση

- Πιστοποιητικό οικογενειακής κατάστασης για τα τέκνα

ΤΟ ΩΡΑΡΙΟ ΛΕΙΤΟΥΡΓΙΑΣ ΤΟΥ ΣΤΗ ΤΟ.Μ.Υ Ν. ΑΛΙΚΑΡΝΑΣΣΟΥ

- Δευτέρα-Παρασκευή από τις 7:00 το πρωί έως τις 22:00 το βράδυ / Ιατρεία 8:00 έως 21:00

HaMed
ΧΑΛΑΜΠΛΑΚΗΣ Α.Ε.
Ιατρικά - Νοσοκομειακά Είδη

- ΚΑΤ' ΟΜΟΙΩΝ ΠΡΟΣΦΕΡΑΜΕΝΑ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΕΥΣΚΕΥΕΣ ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ
- ΚΡΕΒΑΤΙΑ ΑΣΒΕΣΤΙΝΩΝ
- ΙΑΤΡΙΚΑ ΑΡΧΑΙΟΣΤΗΡΑ

- ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΑ ΕΙΔΗ
- ΟΠΤΙΚΟΝΟ
- ΠΡΟΝΟΜΙΑ ΥΓΕΙΑΣ
- ΑΝΑΓΗΓΟΡΑ ΑΝΑΣΤΡΑΦ



ΝΕΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ Κνισσού 324, Ηράκλειο

ANETO PARKING

ΚΕΝΤΡΙΚΟ Βασιλέως Γ, Τ.Κ. 70 01 Ηράκλειο
140 Κνισσού 324, Τ.Κ. 70 09 Ηράκλειο

Τηλ.: 2810 281234, 284951 Fax: 2841 242127
Κνισσού Τηλ.: 2818 203280

www.hamed.gr
www.medi-shop.gr

info@hamed.gr

ΞΕΝΑΓΗΣΕΙΣ Β' ΕΞΑΜΗΝΟΥ 2018



Η συνεργάτης του Συλλόγου μας κ. **Αθηνά Κυριακάκη** - **Σφρακάκη** προσφέρει για τα μέλη και τους φίλους του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη σειρά ξεναγήσεων που θα πραγματοποιηθούν με την σειρά που ακολουθεί:

-ΚΥΡΙΑΚΗ 16 ΣΕΠΤΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Ηράκλειο-Νεάπολη-Φουρνή-Πλάκα-Σπιναλόγκα-Αγ. Νικόλαος-Ηράκλειο

-ΚΥΡΙΑΚΗ 7 ΟΚΤΩΒΡΙΟΥ 2018

Ηράκλειο-Κριτσά-Γουρνιά-Ιεράπετρα-



Ηράκλειο

-ΚΥΡΙΑΚΗ 11 ΝΟΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Ηράκλειο-Γκυβερνιώτισσα-Αγ. Αντώνιος Αβδού -Καρδιώτισσα Κεράς-Οροπέδιο Λασιθίου-Δικταίον Άνδρον-Ηράκλειο

-ΚΥΡΙΑΚΗ 2 ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΥ 2018

Αρχαιολογικό μουσείο Ηρακλείου

Για όλες τις ξεναγήσεις αναβιβησινακούωση 10 ημέρες πριν που θα περιλαμβάνει περισσότερες λεπτομέρειες για την ενημέρωση των συμμετεχόντων



«Επτά περιπετειαιικοί μύθοι»



Διαβάζουμε παραμύθια από το βιβλίο της **Αργυρώς Παπαδάκη**

Ελάτε να ξετυλίξουμε την κόκκινη κλωστή για 7 αρχαίους παραμύθι, παραδοσιακά παραμύθι, σαν αυτά που λέγανε οι γιαγιάδες μια φορά κι έναν καιρό.

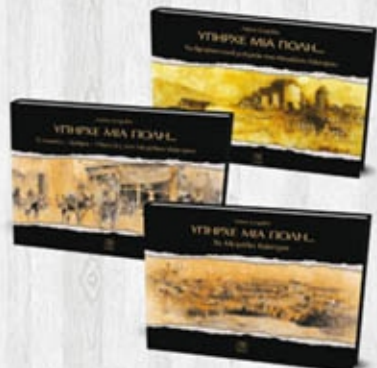
Το Σάββατο 3 Νοεμβρίου και ώρα 17:00 στο χώρο του Συλλόγου στην οδ. Ταντάλου διαβάζουμε παραμύθια από το βιβλίο της Αργυρώς Παπαδάκη «Επτά περιπετειαιικοί μύθοι». Η συγγραφέας θα ξετυλίξει ένα από τα παραμύθια της και μαζί με τα παιδιά θα ακολουθήσουμε τα ίχνη του για να ταξιδέψουμε στα δικά μας όνειρα. Θα μας συνοδεύει η κουβέρτα του μαλιμαλιτη, αυτή με τα χίλια κομματάκια. Η δράση απευθύνεται σε μεγάλα νήπια και παιδιά Α' και Β' Δημοτικού.

ΤΥΠΩΣΕ
το δικό σου βιβλίο
από 20 μόλις αντίτυπα



Λιάνα Σταρίδα
ΥΠΗΡΧΕ ΜΙΑ ΠΟΛΗ

Αποκτήστε τα τρία λευκώματα με ανέκδοτο υλικό των μνημείων της πόλης μας, που θα σας μνήσει στην ιστορία του Ηρακλείου!



ΒΙΛΕ Ηρακλείου, Οδός Θ, Τηλ.: 2810 380931-4
Email: info@itanosbooks.gr, sales-itanos@outlook.com
www.itanosbooks.gr [itanosbooks](https://www.facebook.com/itanosbooks)

ΒΙΛΕ Ηρακλείου, Οδός Θ, Τηλ.: 2810 380931-4
Email: info@itanosbooks.gr, sales-itanos@outlook.com

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση... «Καλό ταξίδι Πατέρα Σταύρο»



Σε ηλικία 86 ετών έφυγε από τη ζωή ο παπά - Σταύρος Καρπαθιωτάκης. Άφησε την τελευταία του πνοή στο σπίτι του στον Άγιο Ιωάννη, στο Ηράκλειο, στην αγκαλιά της μεγάλης του οικογένειας, την σύζυγο, τα παιδιά και τα εγγόνια του. Έτσι όπως του άξιζε.

Ευλογία τα λόγια και οι πράξεις του για τους Αθηγιαννιώτες. Στήριξε την ενορία και τους κατοίκους της ως πατέρας, ως αδελφός.

Σεινός και αποτελεσματικός με όρια και αγάπη. Θεμελίωσε τον Ιερό Ναό του Αγίου Ιωάννου με διορατικότητα σε εποχές δύσκολες, με όραμα για ένα πρόσωπο που θα γνώριζε μεγάλη ανάπτυξη. Ενέπνευσε τους άξιους συνεργάτες του έργου του. Ενωτικός όπως αρμόζει στην ιδιότητά του. Ο πατέρας Σταύρος περνά στην ιστορία του προστίου μας ως ευεργέτης, ως δάσκαλος ως στήριγμα για τους Αθηγιαννιώτες. Όλοι όσοι τον γνωρίσαμε αισθανόμαστε υπερήφανοι και ευλογημένοι που συμπορευτήκαμε.

ΟΙ ΕΝΟΡΗΤΕΣ ΘΥΜΟΥΝΤΑΙ...

Έίναι μια ιστορία στον Άη Γιάννη ο πάτερ Σταύρος. Ήταν ένας μοναδικός κείνος που διέθετε τον εαυτό του για το καθήκον και για την ενορία του.

Τον Ιερό ναό που απολαμβάνουμε τώρα εμείς, τα παιδιά μας και τα εγγόνια μας είναι έργο δικό του. Του αναντικατάστατου αυτού ανθρώπου. Στην εποχή της Χούντας ήρθε ο κ. Γεωργιάδης Ιώσης για να ενισχύσει το έργο (ήμουν παρούσα σε αυτό το περιστατικό). Στάθηκε στην είσοδο της εκκλησίας, γραπτή τότε ακόμα, και λέει: «Πάτερ Σταύρο, το έργο αυτό είναι μεγαλεπήβολο. Θέλει πάρα πολλά χρήματα για να τελειώσει και η κυβέρνηση

>>

Χρώμα + Στυλ
κομμωτήριο

Καρωνιάκη Έυα
Ερμού 69 Ηράκλειο, Τηλ. 2810 210655

Υποκινητή - 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. Κνωσού 196, τηλ. 2810 327212



>>>ΕΥΧΑΡΙΣΤΗΡΙΟ

Η Οικογένεια του πατρός Σταύρου Καρπαθητάκη ευχαριστεί θερμά τους Ιερείς πατήρ Ανδρέα Κασσωτάκη πρόεδρο του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου του Ιερού Ναού Αγίου Ιωάννου, τον συνεφημέριο πατήρ Κωνσταντίνο Λενοκάκη και τα λοιπά μέλη του Εκκλησιαστικού Συμβουλίου για την οικονομική κάλυψη της εξοδίου ακολουθίας.

>> δεν διαθέτει. Άρχισε τον αγώνα ο πάτερ Σταύρος. Έκανε πολύ κόπο. Συγκεντρώνει ομάδες ενορειτών και πήγαν στα χωριά για να συγκεντρώσουν χρήματα, αλλά και διάφορους άλλους τρόπους προκειμένου να ολοκληρωθεί το έργο του. Έφερε στην ενορία μας τον πάτερ Ματθαίο, εξίσου άθια και μόχθησαν για αυτό το ναό. Ας είναι αιωνία η μνήμη του. Εύχομαι να είναι στη γενομένη των Αγγέλων γιατί εκεί είναι η θέση του!"

κ. Μάρια Κιρίλι

"Περνώντας κάποια μέρα με τον πατέρα μου κατά την διάρκεια των εργασιών ανέγερσης του Ι.Ναού με έκπληξη είδαμε τον παπά Σταύρο πάνω στην σκαλωσιά με μια τσέλα

να «χνεύει» το τοιμίνο που έπεφτε στο καλούπι της κολώνας. Κι αυτός μαζί με τους εργάτες να βοηθά, ως εργάτης κι εκείνος...

...και την Μ. Πέμμη η εικόνα του θα μείνει ανεξίτηλα αποτυπωμένη στην μνήμη μου, βλέποντάς τον να σηκώνει τον σγκιωδή Σταύρο εμφανώς καταπονημένος από το βαρύ πρόγραμμα των ακολουθιών της Μ. Σαρακοστής του Πάσχα. Έφαλε το «σήμερον κρεμάται επι ξύλου...» με πόνο ψυχής, με κατάνυξη. Από τότε κάθε φορά που ζω αυτό το γεγονός την εικόνα του παπά Σταύρου βλέπω.... Όλοι μας περιμέναμε την Μ. Πέμμη να ζήσουμε αυτή την κορυφαία στιγμή..."

κ. Γιάννης Αναστασάκης

"...κάποτε Ιερέας της πόλης μας αρνήθηκε να βαπτίσει παιδί των Ρομά. Ο νονός απευθύνθηκε τότε στο παπά Σταύρο, που ως καλό λειτουργός βάπτισε το παιδί..."

"...«έμπαμε» σε όλα τα σπίτια των ενορειτών με την εξομολόγηση, με την αφορμή του Αγιασμού κάθε πρώτη του μήνα. Με ενδιαφέρουν και αγάπη άκουγε πολύ προσεκτικά. Δεν θα ξεχάσω την εικόνα του μετά τον Αγιασμό, παιδί εγώ τότε, να ρωτά με υπομονή πρώτα τον πατέρα μου και μετά την μητέρα μου για την καθημερινότητά τους για τα τυχών προβλήματα τους. Ακούραστο! Οι αγιαννιώτες έχουν πολλά να θυμούνται από τις πράξεις του αγαπημένου τους Ιερέα. Πράξεις που φανερώνουν μεγαλείο ψυχής γενναϊότητα."

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση

Όταν ένας αγαπημένος γίνεται ανάμνηση είναι κάτι τόσο προσωπικό που κανείς δεν μπορεί να δει και να αγγίξει. Το βλέπεις μόνο εσύ με τα μάτια του νου και της ψυχής. Το χαϊδεύεις, τον αγαλάσεις και νιώθεις την ζεστασιά του μόνο εσύ.

Μπαμπά μου τα τελευταία σου φίλα είναι ακόμα στο μάγουλό μου, η ευχή σου αντηχεί στα αυτιά μου και το ευχαριστώ σου με βραβαίνει. Εγώ έπρεπε να σου πω ευχαριστώ για ό,τι ήσουν. Καλός, στοργικός, δοτικός, δίκαιος, αναχτόμαλος και σύγχρονος. Καλός πατέρας όχι μόνο για τα παιδιά σου αλλά για όλους. Άκουγες, κατανοούσες και βοηθούσες να βρει ο καθένας με το δικό του τρόπο το δρόμο του. Πάντα ήσουν εκεί για τους ενορίτες σου πολλές φορές βάζοντας τις ανάγκες τους πάνω από αυτές της οικογένειάς σου. Όλοι ήτα ίσοι για σένα και κατόρθωνες να τους κάνεις με ευχαρίστηση να προσφέρουν λίγο ή πολύ για να σε βοηθήσουν στο έργο σου. Εκτιμούσες τον καθένα ξεχωριστά σαν προσωπικότητα και σεβόσουν τα πιστεύω του σε κάθε τομέα. Άκουγες και αγαλάζεις

με παρήγορα λόγια, ήσουν γέφυρα που ενώνει. Ποτέ διστακτικός και επικριτικός, Κατανοούσες.

Μικρός με μεγάλη οικογένεια και ενορία.

Δύσκολες εποχές για όλους. Δεν λύσεις ούτε λιγοφύλαξες. Πάλεψες. Άλλοτε μπροστάργς και άλλοτε με τους πολλούς. Αλλά πάντα παρών. Δεν πίσεας ποτέ κανένα να κάνει κάτι δεν ήθελε ο ίδιος. Αποδεχόσουν. Δεν κατέκρινες κανένα. Κατανοούσες. Πιστεύω ότι συγχώρησες και αυτούς που σε πίκραναν.

Η μαμά, εμείς τα παιδιά σου, τα εγγόνα σου, τα διεγγόνα σου, οι φίλοι σου, οι φίλοι μας, οι συγγενείς, οι ενορίτες, όσοι σε γνώρισαν και όσοι άκουσαν για σένα, θα σε θυμόμαστε για πάντα. Είμαστε πέρηφανοι για σένα μπαμπά και ευγνώμονες για όσα μας πρόσφερες.

Η σεμνότητά σου και η αλήθεια σου φανέρωναν το μεγαλείο της ψυχής σου.

Έργους ήσυχια, σθόρυβα και γαλήνια. Όπως σου έπρεπε.

Καλό σου ταξίδι και καλή αντάμωση καλέ με πατέρα.

Τα παιδιά σου.

Αποχαιρετώ τον καλό μου συνεφημέριο, τον καλό μου φίλο...



Σεβασμιώτατε Αρχιεπίσκοπε Κρήτης κ.κ. Ειρηνάιε Σεβασμιώτατε Μητροπολίτη της Ι. Μητροπόλεως Αρκαλοχωρίου - Καστελλίου - Βιάννου κ. Ανδρέα, Άγιε Πρωτοσύγγελε, Σεβαστοί Πατέρες και εν Χριστώ αδελφοί, Κυρίες και Κύριοι,

Βρισκόμαστε τούτη τη στιγμή σε τούτο τον Ιερό Χώρο, στον Ι. Ναό Αγ. Ιωάννου Ηρακλείου για να πούμε το τελευταίο αντίο στον πατέρα Σταύρο Καραθωμάκη, ο οποίος υπηρέτησε την Ενορία του Αγ. Ιωάννου 47 συναπτά έτη. Γεννήθηκε στο χωριό Ευδόξ Πεδιάδος (Λύττο) το έτος 1932 από Ενωσίτες γονείς έλεος πολύτεκνης οικογένειας. Εκεί τελείωσε τις σπουδές του (Διμοσχολικό και εξετάδιο γυμνάσιο). Σπούδασε στην Εκκλησιαστική Σχολή Κρήτης Υψηρήτης την στρατιωτική θητεία του ως έφεδρος Ανθυπολοχαγός Πεζικού και παράλληλα νυμφεύεται την αγαπητή σε όλους μας Μαρία Παπαδογιωργάκη χειροτονείται ως στρατιωτικός Ιερέας από τον αγαπημένο του τότε Αρχιεπίσκοπο Κρήτης κυρό Ευγένιο και η δραστηριότητά του ως στρατιωτικός Ιερέας ήτο τόσο μεγάλη ώστε σύντομα έγινε ο αγαπημένος Ιερέας όλων των στρατιωτικών. Συμπαθούνος τον Νίκο Καζαντζάκη και συχνά μιλούσε για τα έργα του. Ως στρατιωτικός Ιερέας έλαβε μέρος στην τελετή της Εξοδίου Ακολουθίας του Νίκου Καζαντζάκη με τους Ιερείς του Μητροπολιτικού Ναού του Αγίου

Μηνά και με τον τότε Αρχιεπίσκοπο κυρό Ευγένιο ενώ από τους ανώτερους του, του είχε απαγορευθεί. **Συνόδευσε τον Νίκο Καζαντζάκη στην τελευταία του κατοικία στο Μαρτινέικο και αυτό το γεγονός έγινε αιτία να χάσει τη θέση του στρατιωτικού Ιερέα και να τιμωρηθεί με έξι μήνες φυλάκιση.** Ο αοίδιμος κυρός Ευγένιος Αρχιεπίσκοπος Κρήτης τον αγάπησε πατρικά, τον στηρίζει και του είπε: «μη φοβόσαι θα σε διορίσω εδώ στο Ηράκλειο εφημέριο». Το έτος 1958 διορίζεται στην ενορία μας και οι πρώτοι ενοριίτες ήσαν πρόσφυγες Μικρασπότες αδελφοί, ξεριζωμένοι άνθρωποι, που κουβαλούσαν στην πλάτη τους και στην ψυχή τους πίστη - εικόνες - αγάπη για την ζωή και ελάχιστα προσωπικά τους αντικείμενα. Περίπου 60 οικογένειες. Με αυτό το προζύμι των ψυχών ξεκίνησε το έργο του.

Προσωπικά πιστεύω ότι ο π. Σταύρος υπήρξε μια από τις μεγαλύτερες μορφές Ιερωμένων έργων Κληρικών. Άνθρωπος με ανοχτό μυαλό, οξυδερκής υπομονετικός αλλά και μεθοδικός γνώριζε άριστα να χειρίζεται το λόγο, ήξερε να επιλέγει σωστούς συνεργάτες - πιστούς εκκλησιαστικούς συμβούλους - ερανηκείς επιτροπές - κατηχητικά σχολεία. Πάντα είχε μια καλή κουβέντα για τον καθένα, ιδιαίτερως φροντίζε το φυλάνθρωπικό έργο της ενορίας. Υπήρξε το δεξί χέρι του αοιδίμου Αρχ. Ευγενίου ιδιαίτερα στον ανειροδοισμό τροφίμων των πολλών Ιδρυμάτων της Ιεράς Αρχιεπισκοπής. Υπήρξε παράλληλα με την ιεροσύνη και άριστος οικογενειάρχης και απάτηχης με την Πρεσβυτέρα του Μαρία 4 παιδιά. Την Θεονύμφη, το Μάρκο, το Δημήτριο και το Γιώργο. Όλα του τα παιδιά εκλεκτά και καλοσυνθεμένα. Καθοριστικό ρόλο έπαιξε η καλή του Πρεσβυτέρα και ως αφανής ηρωίδα υπήρξε πάντοτε στο πλευρό του στηρίζοντάς τον σε όλες του τις δραστηριότητες.

Με επιτυχία, ως κληρικός έδωσε εξετάσεις στο Πανεπιστήμιο Αθηνών, εισήχθη στη Θεολογική Σχολή και αποφοίτησε από το Ποιμαντικό Τμήμα, ικανοποιώντας τη δίψα του για μάθηση.

ΠΩΣ ΓΝΩΡΙΣΑ ΤΟΝ ΠΑΤΕΡΑ ΣΤΑΥΡΟ

Αρχικά εξυπηρετώντας την ενορία, όταν εκείνος έπαιρνε άδεια να επισκεφθεί τα παιδιά του στη Γερμανία που σπούδαζαν και είχαν τις δραστηριότητές τους εκεί. Το έτος 1980 και ενώ υπηρετούσα ως εφημέριος Αγ. Βαρβάρας Καμινίων με επισκεψθήκε έσοφικό στο γραφείο της ενορίας, πήραμε καφέ και μετά με ένα αυστηρό τόνο μου είπε:

- Σήμερα ήρθα για να σε μαλώσω;
- Γιατί τι σου έκαμα πατέρα Σταύρο;
- Είναι απαράδεκτο, να είσαι αγιανυνιώτης και

να υπηρετείς στα Καμίνια, ενώ σε χρειάζεται η ενορία σου ο Άγιος Ιωάννης. Θα έρθεις τώρα αμέσως να πάμε στον Αρχιεπίσκοπο να μεταπείσεις άμεσα και να βοηθήσεις με όλες σου τις δυνάμεις την ενορία σου.

Δύο χρόνια πριν, ο μεγάλος σεϊμας ράγισε τον παλιό ναό του Αγίου Ιωάννου και με ομόφωνη απόφαση εκκρίθηκε ακατάλληλη και έπρεπε να κατεδαφιστεί. Με την ευλογία του τότε Αρχ. Κρήτης κυρού Τριμθίου και Πρωτοσυγκελευόντος του μετέπειτα Μητροπολίτου Πέτρας και Χερσονήσου αοιδίμου Αρχιερέως Νεκταρίου έγινε η μεταθεσις μου ως δεύτερος Ιερέας στην Ενορία μας.

Τον πατέρα Σταύρο τον εγγνώρισα όσο ελάχιστοι. Ήταν ο ιερέας που ευλόγησε τον γάμο μου με την Πρεσβυτέρα Ευγενία στον παλιό Αη Γιάννη το έτος 1967. Έκτοτε συνδεθήκαμε ως εν Χριστώ Αδελφοί, ως καλοί φίλοι και η φιλία μας κράτησε μέχρι την τελευταία του στιγμή. Συνυπηρετήσαμε 26 έτη και προσπαθήσαμε να αποπερατώσουμε αυτό το κολλασιαίο έργο που ξεκίνησε μόνος του και με δύσκολες συνθήκες πείνας την εποχή εκείνη. Δουλέψαμε σκληρά για να παρουσιάσουμε αυτό το αρμοστήριγμα, τον περικαλλή τρίκλιτο Ι. Ναό, επ' ονόματι του Αγ. Ιωάννου 29 Αυγούστου, τον Αγ. Σπυρίδωνα στον δεξιό κλίτος 12 Δεκεμβρίου και τον Ενωγγελλισμό της Θεοτόκου 25 Μαρτίου, στους ενοριίτες μας.

Σεβασμιώτατος, ο Κύριος επέλεξε λίγες μέρες πριν την Ιερά Πανήγυρη του Αγ. Ιωάννου και πήρε κοντά του τον καλό Πνευματικό Πατέρα αυτή της ενορίας για να του τιμήσει, στην εορτή του Αγίου, εκεί ψηλά. Δεν είναι τυχαίο. Είναι σα να του λέει: Είναι σα να του λέει: Ευ δούλε αγαθέ και πιστέ... Γιατί υπήρξε ο καλός εργάτης του αμπελιού του Κυρίου, εγγώριζε ότι το καθάρισμα είναι πολύτιμο έστω και αν είναι οδυνηρό, με θλίψεις, δοκιμασίες, βάσανα και πικρίες της ζωής.

Τελειώνοντας αυτά τα απλά ταπεινά λόγια αλλά με αγάπη αποχαρευτώ τον Αιδεσιμολογιώτατο π. Σταύρο Καραθωμάκη, τον καλό μου συνεφημέριο τον καλό μου φίλο. Θέλω να μω ένα μεγάλο ευχαριστώ στον πατέρα Σταύρο γιατί έμαθα πολλά κοντά του, με τίμησε με τη φιλία του και μου εμπιστεύθηκε το έργο του. Μου έλεγε: Δεν πρέπει να ανήκουμε μόνο στα καλά κλήματα του Κυρίου αλλά να καρποφορούμε και σωστά. Την τελευταία ημέρα της ζωής του έφαλλε μόνος του ύμνος από τη νεκρολογία ακολουθία.

Οι αγιανυνιώτες πρέπει να αισθάνονται υπερήφανοι για τον άξιο εργάτη.
Καλό ταξίδι πατέρα Σταύρο.

*Επιθελος, λίγες του αριε Μιθελιος Γουαριεζ
- Άρδιο ερρημύριος Ι. Α. Αρδιο Αλκωνος*

ΕΞΥΠΙΝΟΙ ΚΟΜΠΟΣΤΟΠΟΙΗΤΕΣ ΣΤΗΝ ΓΕΙΤΟΝΙΑ ΜΑΣ

Ο Δήμος Ηρακλείου δημοσίευσε Ανοικτή Πρόσκληση σε πιθανά ενδιαφερόμενα φυσικά (ΔΗΜΟΤΕΣ) ή νομικά πρόσωπα (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ) που διαθέτουν χώρους μαζικής εστίασης προκειμένου να συμμετάσχουν ενεργά στην πράξη ΑCΥΑ. Οι κάτοικοι θα συγκεντρώνουν τα βιοαπόβλητα τους σε μικρές κομποστοποιήσιμες σακούλες και ειδικούς κάδους, στο εσωτερικό των κατοικιών τους και στη συνέχεια θα τα μεταφέρουν στον Αυτόνομο Μηχανικό Κομποστοποιητή (ΑΜΚ), όπου θα έχουν πρόσβαση, με τη χρήση κάρτας. Έτσι, οι πολίτες θα πετάνε μόνο τα ανακυκλώσιμα, διαχωρισμένα και αυτά σε διαφορετικά κλάσματα, και τα γενικά απόβλητα.



Επιπλέον μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που απευθύνεται στους πολίτες του Δήμου, που μπορεί να απαντηθεί ανώνυμα, θα συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με:

- τις γνώσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με την διαχείριση αποβλήτων και
- την διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Οι παροχές του Δήμου σε πολίτες που θα συμμετέχουν στο ΑCΥΑ είναι οι παρακάτω:

- Πιστοποιητικό διαχείρισης οργανικών αποβλήτων,
- Εκπαίδευση χειριστών για συστήματα Διαλογής στην Πηγή,
- Παροχή ειδικού εξοπλισμού (πχ. καφέ και μπλε κάδοι, κομποστοποιήσιμες σακούλες, κάρτα

ασφαλείας).

- Παροχή του παραγόμενου εδαφοβελτιωτικού (κόπμοστ).

Βάσει χωροταξικών κριτηρίων καθώς και την εκδήλωση ενδιαφέροντος του κοινού επιλέχθηκαν οι ακόλουθες τρεις περιοχές, οι οποίες φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και θεωρούνται αντιπροσωπευτικές για τον Δήμο. Για την επιλογή της 1ης περιοχής η αντιπροσωπευτικότητα της περιοχής αποτέλεσε κύριο κριτήριο το οποίο στηρίζεται στην μέση πυκνότητα του πληθυσμού και στο μέσο βιοτικό επίπεδο. Κύριο κριτήριο είναι η παρουσία ομάδας πολιτακόινων με τουλάχιστον 20 διαμερίσματα καθώς και ο ελεύθερος διαθέσιμος χώρος εγκατάστασης του ΑΜΚ ο οποίος να είναι τουλάχιστον 60m². Για την 2η περιοχή, εκτός από τον αστικό χαρακτήρα των νοικοκυριών κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί περιοχή στην οποία εκτός από τις πολυκατοικίες να υπάρχει και μια σημειακή πηγή παραγωγής βιοαποβλήτων με αρκετά μεγάλες ποσότητες. Τέλος, κριτήριο επιλογής της 3ης περιοχής ορίστηκε μια μονάδα υγείας στην οποία παρατηρείται σημαντική παραγωγή βιοαποβλήτων λόγω της αίτησης των νοσηλεύσιμων και των επισκεπτών καθώς και ανακυκλώσιμων υλικών συσκευασίας.

Ο Δήμος Ηρακλείου δημοσίευσε Ανοικτή Πρόσκληση σε πιθανά ενδιαφερόμενα φυσικά (ΔΗΜΟΤΕΣ) ή νομικά πρόσωπα (ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΙΣ) που διαθέτουν χώρους μαζικής εστίασης προκειμένου να συμμετάσχουν ενεργά στην πράξη ΑCΥΑ. Οι κάτοικοι θα συγκεντρώνουν τα βιοαπόβλητα τους σε μικρές κομποστοποιήσιμες σακούλες και ειδικούς κάδους, στο εσωτερικό των κατοικιών τους και στη συνέχεια θα τα μεταφέρουν στον Αυτόνομο Μηχανικό Κομποστοποιητή (ΑΜΚ), όπου θα έχουν πρόσβαση, με τη χρήση κάρτας. Έτσι, οι πολίτες θα πετάνε μόνο τα ανακυκλώσιμα, διαχωρισμένα και αυτά σε διαφορετικά κλάσματα, και τα γενικά απόβλητα. Επιπλέον μέσω ηλεκτρονικού ερωτηματολογίου που απευθύνεται στους πολίτες του Δήμου, που μπορεί να απαντηθεί ανώνυμα, θα συλλεχθούν πληροφορίες σχετικά με:

τις γνώσεις των συμμετεχόντων αναφορικά με την διαχείριση αποβλήτων και την διαθεσιμότητα των συμμετεχόντων να συμμετέχουν στο πρόγραμμα.

Οι παροχές του Δήμου σε πολίτες που θα συμμετέχουν στο ΑCΥΑ είναι οι παρακάτω:

- Πιστοποιητικό διαχείρισης οργανικών αποβλήτων,
- Εκπαίδευση χειριστών για συστήματα Διαλογής στην Πηγή,
- Παροχή ειδικού εξοπλισμού (πχ. καφέ και μπλε κάδοι, κομποστοποιήσιμες σακούλες, κάρτα ασφαλείας).
- Παροχή του παραγόμενου εδαφοβελτιωτικού (κόπμοστ).

Βάσει χωροταξικών κριτηρίων καθώς και την εκδήλωση ενδιαφέροντος του κοινού επιλέχθηκαν οι ακόλουθες τρεις περιοχές, οι οποίες φέρουν διαφορετικά χαρακτηριστικά και θεωρούνται αντιπροσωπευτικές για τον Δήμο. Για την επιλογή της 1ης περιοχής η αντιπροσωπευτικότητα της περιοχής αποτέλεσε κύριο κριτήριο το οποίο στηρίζεται στην μέση πυκνότητα του πληθυσμού και στο μέσο βιοτικό επίπεδο. Κύριο κριτήριο είναι η παρουσία ομάδας πολιτακόινων με τουλάχιστον 20 διαμερίσματα καθώς και ο ελεύθερος διαθέσιμος χώρος εγκατάστασης του ΑΜΚ ο οποίος να είναι τουλάχιστον 60m². Για την 2η περιοχή, εκτός από τον αστικό χαρακτήρα των νοικοκυριών κρίθηκε σκόπιμο να εξεταστεί περιοχή στην οποία εκτός από τις πολυκατοικίες να υπάρχει και μια σημειακή πηγή παραγωγής βιοαποβλήτων με αρκετά μεγάλες ποσότητες. Τέλος, κριτήριο επιλογής της 3ης περιοχής ορίστηκε μια μονάδα υγείας στην οποία παρατηρείται σημαντική παραγωγή βιοαποβλήτων λόγω της αίτησης των νοσηλεύσιμων και των επισκεπτών καθώς και ανακυκλώσιμων υλικών συσκευασίας.

1. Πικροδάφνης και Νίκου Κρασοδάκη / Λασηνός ΑΜΚ δυναμικότητας 1-2m³,
2. Ερμή & Χρυσούλα Μπουρλιώτου / Διαμερίσματα και Γηροκομείο: ΑΜΚ δυναμικότητας 2-4m³

ΠΑΓΝΗ (Πανεπιστημιακό Γενικό Νοσοκομείο Ηρακλείου): ΑΜΚ δυναμικότητας 8-15m³.

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΛΙΚΥΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΟΤΟΓΡΑΦΙΑ Μεταγραφή Αρχή Σχεδίαση Συμπλοκή		ΜΕΣΟΚΡΕΤΕΙΑ ΜΟΝΟΤΥΠΗ ΦΟΤΟΓΡΑΦΙΣΗ ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ Συμπλοκή - Ομορφολογία ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΝΤΙΡΤΩΣΗ ΜΑΚΙΖ
--	---	---

Κρασοδάκη & Καλαφίτη γυναικ. Αγ. Λιάννης, Ηράκλειο
τηλ. & fax: 2810 322663, κω: 6944 750278, e-mail: info@kenyru.com, info@kenyru.net.gr

ΕΜΠΟΡΙΟ ΕΛΑΙΟΛΑΔΟΥ

Κ. ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ

Α. Κνωσού 306 - Ηράκλειο
τηλ./fax: 2810 360630, κιν.: 6932 471910

ΤΜΗΜΑΤΑ ΤΩΝ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΩΝ ΤΟΥ ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΥ ΣΥΛΛΟΓΟΥ ΑΓΙΟΥ ΙΩΑΝΝΟΥ

ΟΚΤΩΒΡΙΟΣ 2018 – ΙΟΥΝΙΟΣ 2019

Οι εγγραφές ξεκινούν από 15 Σεπτεμβρίου και οι δραστηριότητες από 1 Οκτώβρη. Απαραίτητη προϋπόθεση για συμμετοχή στις παραπάνω δραστηριότητες, είναι η ετήσια συνδρομή ως μέλος του Συλλόγου, η οποία ανέρχεται στα 5€.

Παρακάτω περιγράφεται αναλυτικά η δομή της κάθε δραστηριότητας. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται για πληροφορίες και εγγραφές στον υπεύθυνο κάθε μαθήματος. Για περαιτέρω πληροφορίες κ. Γιώργος Τσαγκαράκης τηλ.: 6977506343.

ΛΑΤΙΝ – ΡΟΥΣΣΑ

για ενηλίκους

- ΚΡΙΣΤΗ ΚΑΚΟΥΛΑΚΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937531868

ΖΩΓΡΑΦΙΚΗ

για παιδιά και ενηλίκους

- ΕΛΕΝΗ ΤΖΑΓΚΑΡΑΚΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6934171944

ΓΙΟΓΚΑ

- ΤΣΑΓΚΑΡΑΚΗ ΕΛΕΥΘΕΡΙΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945790075

ΚΡΗΤΙΚΟΙ ΧΟΡΟΙ

- ΚΩΣΤΑΣ ΚΑΙ ΕΛΕΝΗ ΦΑΡΑΖΑΚΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948382116

ΛΥΡΑ

- ΝΤΑΓΙΑΝΤΑΣ ΜΕΝΕΛΑΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973499678

ΜΑΝΤΟΛΙΝΟ

- ΣΩΜΑΡΑΚΗ ΠΕΛΑΓΙΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945919276

ΝΤΕΚΟΥΠΙΑΣ

- ΠΙΤΑΡΟΚΩΝΗ ΣΤΕΛΛΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944656949

ΚΟΠΤΙΚΗ-ΡΑΠΤΙΚΗ

- ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ ΜΑΝΟΥΣΑΚΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6975977298

ΣΚΑΚΙ ΓΙΑ ΠΑΙΔΙΑ

- ΠΑΠΑΝΔΡΕΟΥ ΜΑΡΙΑ,

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6973826452

ΗΛΕΚΤΡΟΝΙΚΟ ΑΡΜΟΝΙΟ & ΠΙΑΝΟ

- ΠΕΠΟΝΑΚΗΣ ΛΕΩΝΙΔΑΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6946696224

ΖΟΥΜΠΑ

- ΔΑΣΚΑΛΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977919199

- ΣΓΟΥΡΑΚΗ ΜΑΡΙΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6951780706

ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΑ

- ΠΛΑΤΑΚΗΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6942057334

ΚΟΣΜΗΜΑ ΑΡΓΥΡΟΧΡΥΣΟΧΟΪΑ

- ΒΑΣΙΛΑΚΗ ΣΟΦΙΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6945166808

ΚΛΑΣΤΟΥΨΑΝΤΙΚΗ

- ΧΡΗΣΤΑΚΗ ΦΑΙΗ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6984669387

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΕΣ ΑΠΟ ΜΑΛΛΙ

- ΜΑΡΙΑ ΚΕΤΕΝΟΓΛΟΥ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936123464

ΚΕΡΑΜΕΚΗ

- ΖΕΡΒΑΚΗ ΕΥΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6948319436

ΘΕΑΤΡΙΚΗ ΟΜΑΔΑ

- ΤΑΒΕΡΝΑΡΑΚΗΣ ΔΟΜΙΝΙΚΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6974491551

ΚΛΑΣΙΚΗ ΚΙΘΑΡΑ

- ΠΑΠΑΔΑΚΗΣ ΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6977884064

ΤΕΧΝΙΚΗ ΑΥΤΟΑΜΥΝΑΣ

- ΠΑΞΙΜΑΔΑΚΗΣ ΣΩΚΡΑΤΗΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6972032040

ΜΙΚΤΗ ΧΟΡΩΔΙΑ

ΕΝΗΛΙΚΩΝ

- ΚΑΝΑΚΑΚΗΣ ΜΑΝΩΛΗΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6936785430

ΜΟΝΤΕΛΙΣΜΟΣ

- ΑΝΑΓΝΩΣΤΑΚΗΣ ΝΙΚΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6937147105

ΜΟΥΣΙΚΗ ΠΡΟΠΑΙΔΕΙΑ

- ΧΡΗΣΤΟΔΟΥΛΟΠΟΥΛΟΥ ΣΤΑΥΡΟΥΛΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6992337927

TANGO

- ΛΥΜΑΡΔΟΣ ΓΙΩΡΓΟΣ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6944895594

ΟΜΑΔΑ ΠΡΟΣΩΠΙΚΗΣ

ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ

- ΒΙΤΑΛΗ ΙΩΑΝΝΑ

Τηλέφωνο επικοινωνίας: 6942487669

ΤΜΗΜΑ ΛΑΤΙΝ - η εκδήλωση του καλοκαιριού



Καλύτερη από ποτέ, η παράσταση του τμήματος Λατίν του Συλλόγου μας στο κινηματοθέατρο Αστώρια την Πέμπτη 21 Ιουνίου.

Οι χορογραφίες, τα κοστούμια, η σκηνοθεσία αλλά και η υποκριτική, ΑΡΙΣΤΑ όλα. Μπράβο στους δασκάλους, στους μαθητές και σε όλους τους συντελεστές της παράστασης.

Ένα μεγάλο ευχαριστώ στην Κρίστη και τον Σταύρο για την εξαιρετική συνεργασία με τον Σύλλογό μας.

Μπράβο γιατί εμπνέετε τους μαθητές σας με ήθος και συνέπεια και το αποτέλεσμα το απολαμβάνουμε όλοι εμείς που είμαστε κοντά σας!

ΑΝΑΒΙΩΣΑΜΕ ΤΟ ΕΘΙΜΟ ΤΟΥ ΚΛΗΔΟΝΑ

Η αναβίωση του εθίμου του Κλήδονα έγινε την Κυριακή 24 Ιουνίου με την συνεργασία των Συλλόγων: Μικρασιατικού Καραμπουρνιωτών «Άγιος Γεώργιος» και Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη.



Σχοδή Χορού Τζίνα Μιχελιδάκη

Ασπασομαχία Σαβή and οι Υπουργοί Πελοπόννησου & Σπορτών



Λειτουργούν τμήματα:

Κλασικό Χορό
Σύγχρονο χορό
Ποπ/Ροκ χορό
Hip Hop & street dance
Football τμήματα κορσό 3-5 ετών

Προσέτις τιμές

Εγγραφές - Πληροφορίες:
τηλ. 2810 324767

Από 3 Σεπτεμβρίου, 17.00 - 21.30

Γραφείο: Αρκαδίου 12, Αθήνα

Ασπασομαχία 12
Παράλληλα με το Δ. Σπυριδίου - 3η Ιουλίου
www.tzinamichelidakis.gr

KEEP
CALM
AND
HAVE A
NICE TIME
IN
δρόμην
Μουσικό
Κέντρο

τηλ.: 6977 3 09 719, 2810 241 621

Η εκδήλωση πραγματοποιήθηκε στην οδό Πικροδάφνης (γύρος Συλλ. Καραμπουρνιωτών) στον Άγιο Ιωάννη.

Οι δύο Σύλλογοι προσέφεραν μια πακέτλια φαγητών που διατέθηκε σε όλα τα τραπέζια. Όσα μέλη και φίλοι των συλλόγων συμμετείχαν έφεραν φαγητά φρούτα και γλυκά που τα κατανάλωσαν με τις οικογένειές τους.

Το πρόγραμμα της εκδήλωσης περιλάμβανε:

- Καλωσόρισμα
- Σύντομη περιγραφή του εθίμου.
- Λιχνισμα του Κλήδονα
- Κάφερο των Μάηδων σύμφωνα με το έθιμο.
- Μουσικά «έντυσα» την εκδήλωση το μουσικό συγκρότημα του Στέλιου Βασιλάκη και Γιώργου Γκερεδάκη.



Καλοκαιρινές εκδήλωσεις από το τμήμα ΚΡΗΤΙΚΩΝ ΧΟΡΩΝ

Ολοκληρώθηκε μια ακόμη επιτυχημένη περίοδος για το τμήμα Κρητικών χορών του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη. Η Ελένη & ο Κώστας Φαραζάκης και όλοι οι μαθητές του τμήματος, παρουσίασαν την Δευτέρα 25 Ιουνίου, καλοδουλεμένες χορογραφίες στο πάρκο Μικράς Ασίας. Όλοι θαυμάσαμε την άριστη δουλειά, δάσκαλοι και μαθητές σε μια αρμονική συνεργασία για την παράδοση του τόπου μας. Κώστας και Ελένη ευχαριστούμε για την άφορη συνεργασία με τον Σύλλογο. Ευχαριστούμε επίσης τους γονείς των μαθητών για την στήριξη.



Κορφές 12 - 8 - 2018

την Γιορτή Σουλτανίνας στις Κορφές του Δήμου Μαλεβιζίου τίμησαν τους Κωνίνο Μπαλιάντζο Ιερέας Κορφών, και τον αξιωματικό, μεγάλο δάσκαλο της Κρητικής Μουσικής, Θανάση Σκορδαλό, χόρεψαν Κρητικούς Χορούς υπό τη μελωδία του βιολάτορα Αντώνη Μαρτσάκη, συμμετείχαν στο χορευτικό και παιδιά του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου υπό την καθοδήγηση της Ελένης και Κώστα Φαραζάκη



Κουφάκης Γεώργιος

Ιατρός Βιοπαθολόγος - Μικροβιολόγος

Εθνομαρτύρων 70^α & Ανθέων
(γωνία Παπαναστασίου) Μεσαμπελιές

Τ.Κ.: 71409 Ηράκλειο Κρήτης

Τ: 2810 341940 Φ: 2810 285434 Κ: 6944 425995

e-mail: koufakis.georgios@iatrixica.gr

 **Χαμηλιάκη Ιασ. Γεωργία**

Χειρουργός - Οδοντίατρος

Παρθενώνος 15 (5 Πικροδάφνης), 71409 Ηράκλειο Κρήτης
τηλ.: 2810326427, 6977548731 • chamilakiqogo@gmail.com

ΑΡΧΕΙΟΘΕΤΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ



Προχωρεί η αρχαιοθέτηση της βιβλιοθήκης του Συλλόγου μας. Οι εθελόντριες κ. Ελένη Πλαίτη και κ. Ευαγγελία Βελεγράκη - Μουρομανωλάκη έχουν καταβάλει μεγάλη προσπάθεια και συνεχίζουν, προκειμένου να καταγράψουν όλα τα βιβλία. Η διαδικασία της καταγραφής είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα. Έχει συγκεντρωθεί σημαντικός αριθμός βιβλίων από τις δωρεές φίλων και μελών του Συλλόγου μας που ευχαρίστως ανταποκρίθηκαν μετά την ανακοίνωση της δημιουργίας της βιβλιοθήκης.

Η βιβλιοθήκη στεγάζεται στο χώρο της οδ. Ταντάλου. Ευελπιστούμε ότι την άνοιξη του 2019 θα είναι ανοικτή στο κοινό για δανεισμό, μελέτη και δημιουργία λεσχών ανάγνωσης (παιδική, εφηβική και ενηλίκων).

Ευχαριστούμε θερμά τους εθελοντές για την καταγραφή και αρχαιοθέτηση αλλά και τους δωρητές των βιβλίων που συνεχίζουν και ενισχύουν την βιβλιοθήκη μας.



speed
καφέ - μεζέ

Α.Κνωσού 180 - Τηλ. 2810 236967

Η ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΜΑΣ

Α. ΑΠΡΗΜΑΚΗ-ΣΑΚΚΑΛΑΚΗ



Τις 29 Αυγούστου γιορτάζουμε στο προάστιο μας την αποτομή της κόρας του ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ. Η μικρή Σαλίμη χόρεψε όμορφα που ο βασιλιάς Ηρώδης τόσο ενθουσιάστηκε και της είπε ότι μπορεί να της χαρίσει ότι θέλει. Τότε αυτή συνεννοήθηκε με τη μητέρα της Ηρωδιάδα και ζήτησε την κεφαλή του ΤΙΜΟΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ επί πλάκα επειδή την ήλεγχε συχνά για τις παρόνομες πράξεις της. Η υπόσχεση του Ηρώδη πραγματοποιήθηκε και ο δήμος αποκεφάλισε τον Ιωάννη. Αυτό το θρησκευτικό γεγονός εορτάζουμε.

Φέτος είχαμε τη τιμή να έχουμε κοντά μας τον Αρχιεπίσκοπο ΚΡΗΤΗΣ κ. ΕΡΗΜΑΙΟ και πολλούς ιερείς. Έγινε η θεία λειτουργία ακολουθώντας η λήπαιωση της εικόνας η ευλόγηση των όρντων και παρακολούθησε πλήθος κόσμου όλα αυτά.

Η ημέρα είναι νηστήσιμη και οι νοικοκυρές φέρνουν τη ρηγολόουσα εις μνήμη του Αγίου Ιωάννου του Ρηγολόγου. Λέγεται Ρηγολόγος γιατί όποιος δε νηστέψει αυτήν τη μέρα παθαίνει κρήγος δηλαδή πυρετό. Και το χρώνο να είμαστε γεροί και δυνατοί να ξαναγιορτάσουμε.



ΜΗΤΗΡ ΘΕΟΥ

...Στην χαρά, στην θλίψη σε κάθε συμφορά σε κάθε ευτυχία, και σε απρόοπτες στιγμές το όνομα της Παναγίας αυτομάτως επιφωνείται...



Πιστεύεται ότι η σημασία, οι εικόνες και οι επισημίες της Παναγίας αρχίζουν από τον 5ο αιώνα διά της κατάδηξης των δοξασίων του Νεστορίου, από της εποχής του οποίου ερώζετο εικόνα της Παναγίας στην Εφεσό. Στο τέλος της Συνόδου της Εφέσου, 439 μ.Χ., εφέλη πανηγυρικός και εν πομπή ο ύμνος του Κυρίλλου Αλεξανδρείας: "Θεοτόκε Παρθένη, χαιρέ Κεχαρισμένη ο Κύριος...". Αργότερα ο ύμνος αυτός εισήχθη εκ της τελετής της Αρτοκλασίας, και εκ άλλης περιστάσεως. Υπήρξαν εικόνες της Παναγίας και πρό της Συνόδου στην Εφεσό.

Κατά τον ιερό Ι. Δαμασκηνό, από τον Μ. Κωνσταντίνο εξεδόθη το κέλευσμα: "Ενδρυσθαι και αναστηλούςθαι τον σεβασμον και σεπτόν χαρακτήρα της ενσαρκου πολιτείας του Χριστού της τε αγράντου Μητρός αυτού τα χαρακτηριστικά και ιδιώματα...."

Οι πρωτορχικές παραστάσεις της Παναγίας ήταν χωρίς το θείο Βρέφος, εκτός των συμπλεγμάτων της γεννήσεως και της Προσκυνήσεως των Μάγων. Στην Σύνοδο της Εφέσου κύριος σκοπός ήταν να διακηρυχθεί η Θεότης του Υιού με συνέπεια την τιμητική εξύψωση της Μητρός εις Θεοτόκο. Μετα την Σύνοδο αυτή, στην οποία επικράτησαν οι Ορθόδοξοι, θριάμβευσε ο όρος "Θεοτόκος". Η Θεοτόκος, η παράσταση της Παναγίας μετα του θείου Βρέφους έγινε σύμβολο των Ορθόδοξων. Φυσική συνέπεια ήταν η εξεικόνηση της Βρεφοκρατούσης που έγινε θεολογικό σύμβολο της Εκκλησίας και υιοθετήθηκε από τους Χριστιανούς. Εικόνας της Βρεφοκρατούσης μετα πολλού ζήλου ίσως και φανατισμού επολλαπλασιάζοντο και εκυκλοφορούσαν.

Δεν είναι βέβαιο πότε και από ποιόν εισήχθη η έκφραση "Μήτηρ Θεού", αλλά είναι βέβαιο ότι ήταν σε χρήση το 400 μ.Χ.....

Μετα την Σύνοδο στην Εφεσό, 439 μ.Χ., αναφέρεται και η παράδοση η σχετική με τον Λουκά, ο οποίος φέρεται να εζωγράφισε τρεις εικόνες της Θεοτόκου. Την του Μ. Σπυριδίου, την του Σουριελά, και την του Κύκκου. Εκ αυτές προτιθενται και η Οδηγήτρια Κων/πόλεως και η Ελεούσα της Βίλλως. Επειδή και άλλες εικόνες αποδίδονται στον Λουκά, κατά την παράδοση εζωγράφισε 72 εικόνες.

Η Θεοτόκος στην ζωγραφική διακρίνεται στους τύπους:

1. Οδηγήτρια. Η Παναγία σε προτομή, βρεφοκρατούσα δεξιώθεν ή αριστερώθεν.
2. Δεομένη. Χωρίς το θείο βρέφος, όρθια σε στάση προσευχής.
3. Ελεούσα ή Γλυκοφιλούσα. Ως Οδηγήτρια, αλλά σε μητρική στάση ασαζομένη με το θείο βρέφος.
4. Πλατυτέρα. Επί θρόνου, ολόσωμος, ως επί το πλείστον βρεφοκρατούσα.

5. Βλαχηνίτισσα. Σε στάση δεομένη αλλά πρό του στήθους, σε εγκόλιον έχει τον Ιησού Χριστό.

6. Γαλακτοτροφούσα. Ως Οδηγήτρια, αλλά θηλάζει τον Ιησού Χριστό.

7. Ρόδο. Το Αμάρντο. Η Θεοτόκος, ως Οδηγήτρια, επί ρόδου κρατεί τον Χριστό ως Αρχιερέα.

8. Παναγία του πάθους. Ως Οδηγήτρια, αλλά ο Χριστός στρέφει την κεφαλή και προσβλέπει τα σύμβολα του πάθους, τα οποία βαστάζουν δύο άγγελοι.

Στην Θεοτόκο έχουν αποδοθεί προσωνύμια λόγω:

1. Εικονογραφικών παραστάσεων.
2. Ιδιότητων (Θαυματουργικών, επαγγελματικών...).
3. Τρόπων ευρέσεων των εικόνων.
4. Συνδέσεων με ορισμένους τόπους και θείους γεωγραφικές.
5. Λαογραφικών στοιχείων.
6. Παροιμιών.
7. Ονομάτων προσώπων τα οποία επηπλάκσαν στις ανοικοδομήσεις Ναών, ή ανευρέσεις εικόνων.

Υφίσταται καταγραφή 1170 προσωνυμίων και 489 ναών και Μονών, αφιερωμένες στην Θεοτόκο...

Είναι γνωστό η αντίληψη του λαού ότι η δική του Θεοτόκος, είναι διάφορος πάσης άλλης...

Η Θεοτόκος, η παράσταση της "Παναγίας μετα του θείου Βρέφους" έγινε σύμβολο των Ορθόδοξων.



Μελετόμε μαζί:

- για γερές βάσεις
- για αναπλήρωση κενών
- για άρτια προετοιμασία των μαθημάτων της επόμενης μέρας
- για σίγουρη και εγγυημένη επιτυχία!!!

Δημοτικό - Γυμνάσιο - Λύκειο

ΑΡΧΑΙΑ

ΒΙΟΛΟΓΙΑ

ΑΓΓΕΛΡΑ

☎ 2810.211.604

📍 Γ. Τηροπούλη 14, Άγιος Ιωάννης Πρόκοπειο (Έναμι Βίλλωκίου)

🌐 www.meletemazi.gr

✉ info@meletemazi.gr

Ας μιλήσουμε για το Πένθος: Εισαγωγή στην Απώλεια

Μικρές ή μεγάλες απώλειες βιώνουμε συνεχώς καθώς είναι αναπόφευκτο κομμάτι της ζωής. Από τον θάνατο ενός αγαπημένου ατόμου στην ζωή μας, το διαζύγιο, το τέλος μιας συντροφικής σχέσης, απώλεια από την δουλειά, ανεργία, η αποξένωση μεταξύ φίλων/ συγγενών είναι μερικές από τις απώλειες που συνήθως πυροδοτούν συναισθήματα άγχους, απόγνωσης ή μοναξιάς και μας φέρνουν αντιμέτωπους με την διαδικασία πένθους, για την οποία γίνεται λόγος στην συνέχεια. Μιλώντας όμως για απώλεια και πένθος, **τί είναι αυτό που χάνουμε και τι μπορεί να κερδίσουμε με το πέρασμα του χρόνου;**

Απώλεια και Εξέλιξη: τι σχέσεις έχουν οι δύο αυτές έννοιες;

Όμως, δεν είναι απαραίτητο να βιώνουμε το αίσθημα της απώλειας μόνο για δυσάρεστες καταστάσεις της ζωής. **Η απώλεια είναι άρρηκτα συνδεδεμένη με την εξέλιξη, καθώς διάφορα γεγονότα ζωής, θετικά ή αρνητικά, συνοδεύονται από αίσθημα απώλειας.** Η συντοξινόηση, μια ιαθεσία, μετακόμηση, το παιδί που φύγει για να σπουδάσει, το παιδί που «φεύγει» επειδή παντρεύεται, είναι μόνο μερικά από τα σημαντικά γεγονότα που βιώνει ένα οικογενειακό σύστημα και φέρνουν αλλαγές και ανακατατάξεις. Τα γεγονότα αυτά συμβαίνουν ως επί το πλείστον στην ζωή όλων και ανάλογα με το πόσο σημαντικό είναι για το άτομο ή την οικογένεια του, ονομάζονται **κομβικά σημεία ζωής**. Επιπλέον, αποτελούν ένα ξεχωριστό σημείο στον χρόνο ζωής της οικογένειας καθώς σηματοδοτούν:

- την αλλαγή μιας συνεχόμενης ως τώρα

κατάσταση

- τον ανακατασκευή των ρόλων και των σχέσεων μέσα στην οικογένεια

- τον επαναπροσδιορισμό της ταυτότητας του ατόμου με στόχο το πέρασμα σε μια νέα άγνωστη ή πρωτόγνωρη κατάσταση που συνήθως φαντάζει τρομερή.

Το τέλος μιας κατάστασης όπως την ξέρουμε και η έναρξη ενός νέου κεφαλαίου στην ζωή μας συνοδεύονται συνήθως από άγχος, φόβο για το άγνωστο και το απροβλέπτο, θλίψη, αίσθημα μοναξιάς, σύγχυση της ταυτότητας του εαυτού και πλήθος άλλων υποκεινών αναζητήσεων. Με άλλα λόγια, όσο μεγαλώνουμε και οι ρόλοι μας εμπλουτίζονται, βιώνουμε πένθος για όσα αφήνουμε πίσω μας, αποχωριζόμαστε παλιά στοιχεία της ταυτότητάς μας και καλούμαστε να επαναπροσδιορίσουμε τον εαυτό μας και την σχέση με τους άλλους γύρω μας.

Τι είναι Πένθος;

Ως πένθος μπορούμε να ορίσουμε την συναισθηματική διεργασία που συνήθως ακολουθεί μια απώλεια. Ανάλογα με το πόσο σημαντικό ήταν αυτό που χόσαμε από την ζωή μας, τόσο πιο έντονα είναι συνήθως τα συναισθήματα λύπης ή μοναξιάς που βιώνουμε. Σύμφωνα με την Kübler - Ross, η **διαδικασία του πένθους βιώνεται σε πέντε στάδια: άρνηση, θυμός, η διαπραγμάτευση, το στάδιο της μεγάλης θλίψης και η αποδοχή**. Φυσικά, πολλοί ειδικοί αμφισβητούν το μοντέλο αυτό, ενώ επίσης κάθε άνθρωπος πενθεί διαφορετικά. Είναι καλό να αντιμετωπίζουμε αυτά τα στάδια ως ένα «χάρτη» στην διαδικασία του πένθους παρά ως αυστηρά κριτήρια του αν πενθούμε σωστά ή όχι. Ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τον θάνατο ενός αγαπημένου προσώπου, η διαδικασία του πένθους μπορεί να γίνει ιδιαίτερα πολύπλοκη, με πολλές συναισθηματικές μεταπτώσεις και χωρίς να είναι ξεκάθαρο πόσο θα κρατήσει. Το σίγουρο είναι ότι το πένθος αποτελεί μια απόλυτα φυσιολογική προσπάθεια του οργανισμού να επεξεργαστεί την απώλεια και να προσαρμοστεί σταδιακά στην νέα πραγματικότητα. Σε αυτή την βάση, είναι σημαντικό να θυμόμαστε ότι **ο καθένας πενθεί διαφορετικά και έχει δικαίωμα να πενήσει με όποιο τρόπο θεωρεί καταλληλότερο για εκείνον.**

**«Κι είναι πολύς ο χρόνος να τον μετράς
μ' ένα ρολόι στη θέση της καρδιάς»**

- J. Μάλιαμος

Ένα άλλο σημαντικό στοιχείο που διαφοροποιεί τους ανθρώπους στην διαδικασία του πένθους είναι ο **χρόνος**. Όπως είναι γνωστό, δεν πενθούμε όλοι στον ίδιο χρόνο και αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στα μέλη μιας οικογένειας που βιώνει την απώλεια ενός αγαπημένου προσώπου. Στην μελέτη γύρω από την φύση

του πένθους γίνεται λόγος για μορφές **μη τυπικού πένθους**, όπως μπορεί να είναι το **παρτεταμένο πένθος** ή το **καθυστερημένο πένθος**. Η πρώτη περίπτωση αφορά σε έντονα συναισθήματα θλίψης που δεν έχουν επεξεργαστεί αρκετά και επιμένουν ακόμη και μετά το πέρασμα του ενός χρόνου από τον θάνατο. Αντίθετα, στην δεύτερη περίπτωση, ο πένθων κρατά μέσα του τα συναισθήματα θλίψης / απώλειας και τα εκφράζει πολύ αργότερα, μερικές φορές σε ακόμη μεγαλύτερη ένταση. Και πάλι το ζητούμενο δεν είναι να βρούμε σε ποιά κατηγορία της βιβλιογραφίας εντάσσεται η δική μας μορφή πένθους, αλλά να εκτιμήσουμε το κατά πόσο μας επηρεάζει στην καθημερινή μας ζωή, στην λειτουργικότητά και στις σχέσεις μας. Σε κάθε περίπτωση είναι χρήσιμο να δοκιμάζουμε πράγματα που μας κάνουν να νιώθουμε καλύτερα, όπως:

- να αερώνατε την διαδικασία του πένθους και των άλλων
- να μην εκθιάζουμε το άτομο που πενθεί να αντιδράσει με ένα συγκεκριμένο τρόπο που ταιριάζει στην δική μας εμπειρία
- να συζητάμε και να κουβεντάζουμε για τον θάνατο, αν αυτό μας βοηθάει
- να μην υποθέτουμε αυτόματα την κατάσταση του ατόμου που πενθεί, αλλά να δείχνουμε ενδιαφέρον λέγοντας «καταλαβαίνω ότι αυτό είναι πολύ δύσκολο για σένα. Όταν θελήσεις, είμαι εδώ για να σου εξηγήσω πώς αισθάνομαι»
- να φροντίζουμε τους εαυτούς μας σωματικά και ψυχικά (αρκετή ξεκούραση, σωστή διατροφή, σωματική άσκηση, κοινωνικό δίκτυο, υποστήριξη από ειδικούς ψυχικής υγείας εάν νιώθουμε να δυσκολευόμαστε ιδιαίτερα).

Αντί επιλόγου

Το σημαντικό είναι να θυμόμαστε ότι τίποτα δεν κάνει εμάς ή τους γύρω μας που πενθούν για φυσιολογικούς. **Δεν υπάρχει συνταγή για σωστό πένθος, όλοι μας έχουμε δικαίωμα στο να αποχωριζόμαστε αυτό που φύγει από την ζωή μας όπως και όταν θέλουμε.** Φυσικά, αν ανησυχούμε για την παράταση/ ένταση του πένθους μας ή των άλλων γύρω μας θα ήταν χρήσιμο να ζητήσουμε μια υπεύθυνη επαγγελματική γνώμη. Σίγουρα η απώλεια και η αλλαγή οδών μας αναπόφευκτα σε νέες εμπειρίες που, με την πάροδο του χρόνου μας βοηθήσουν να μάθουμε καινούργια πράγματα για την εαυτό μας και την ζωή. **Επίσης, μέσα από την απώλεια μας δίνεται η ευκαιρία να ωριμάσουμε και να συνεχίσουμε την ζωή μας, κρατώντας με αγάπη τις αναμνήσεις εκείνων που έφυγαν και έχαναν την ιστορία μας λίγο πιο πλούσια από πριν.**

Μελισσοει Αγγελική-Μαρία
Ψυχολόγος ΜSc - Θεραπεύτρια Ψυχοθεραπεύτρια
Τηλ. 2810362111 email: a.melissou@gmail.com

χονδρική - λιανική

... με το
γάντι

χαρτικά
απορρυπαντικά
είδη συσκευασίας

Αντίστη Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοειράκη

Α.Κνωσού 304, Ηράκλειο Κρήτης
t.2810 361.764 κ.6937 300635

Χορωδία “Ερωδιός”

«ΕΞΙΣΤΟΡΩΝΤΑΣ
ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ...»



Στις 10 Ιουλίου έδωσαν οι καλοκαιρινές εκδηλώσεις του πολιτιστικού Συλλόγου Αγ. Ιωάννη με την χορωδία «Ερωδιός» παρουσιάζοντας την μουσική παράσταση «ΕΞΙΣΤΟΡΩΝΤΑΣ ΜΕ ΤΡΑΓΟΥΔΙΑ...» στην πόλη Βηθέμιε. Ο πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη εύχεται στα μέλη και τους φίλους του να περάσουν ένα όμορφο καλοκαίρι γεμάτο με χαρούμενες μέρες και ευτυχημένες στιγμές!

Η χορωδία μας στο Αποίμι

Η χορωδία μας «ΕΡΩΔΙΟΣ» που υποστηρίζεται από τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη και τον Σύλλογο των Καραμπουρνιωτών «ΑΓΙΟΣ ΓΕΩΡΓΙΟΣ» άνοιξε τα φτερά της και εκτός της πόλεως Ηρακλείου.

Ήταν καλεσμένη στην εκδήλωση γνήσιων των Μικρασιατών προσφύγων που διοργάνωσε ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αποίμιου «ΒΑΚΙΩΤΕΣ», μαζί με την Περιφέρεια Κρήτης και το Σύλλογο Νέου Μυλάτουπου Πύλλας «ΚΑΠΠΑΔΟΚΕΣ».

Το απόγευμα της Δευτέρας 13 Αυγούστου οι χορωδοί και οι φίλοι μας ξεκίνησαν για το Αποίμι. Σαν σχολιαρούδια με τραγουδία φτάσαμε στο σχολείο Αποίμιου που δυστυχώς είναι κλειστό. Μαζί μας η πενταμελής ορχήστρα του κ. Μ Κανακάκη με τους εξαιρετικούς μουσικούς Αντωνα Φανουρή, Μεγάλη Κώτη Θίμη Παλιζιώκη και Ξηρ Μοστωρίδη. Παραβρέθηκαν: Εκπρόσωπος της Περιφέρειας, ο δήμαρχος Γόρτυνας πολιτικός, ο Προϊστάμενος εκπαίδευσης και πλήθος κόσμου. Ο Πρόεδρος του Συλλόγου

κ. Λάζαρος Μάρκος μας καλωσόρισε και η ορχήστρα τραγούδησε Μικρασιατικά τραγούδια. Ο κ. Α Παυλίδης Γεωργίνος μίλησε για τις οικογένειες των προσφύγων από πού και πως ήρθαν και πως συνέχισαν τη ζωή τους εδώ. Ακολούθησε βράβευση εξοχόντων προσώπων. Το πρόγραμμα συνέχισε η χορωδία μας υπό τη διεύθυνση του κ. Μ Κανακάκη με παραδοσιακά Μικρασιατικά τραγούδια: «Ήρθαν τα ξημερώματα», «Θα σπάσω κούρες», «Η Σούσα», «Η Κατερίνα» και άλλα.

Ο Σύλλογος «ΚΑΠΠΑΔΟΚΕΣ» με τις παραδοσιακές πολύχρωμες στολές χόρεψε όμορφους εντυπωσιακούς χορούς: «ΕΖ ΒΑΣΙΛΗ», «Χορός Μαντηλιών», Κοβάλι κ.α. Μαζί τους χόρεψαν και τραγούδησαν αρκετοί από το πλήθος. Το πρόγραμμα έκλεισε με τραγούδια της ορχήστρας και χορούς από όλους. Η φιλοξενία τους ήταν παραδεισένια. Ένας πολύ δραστήριος Σύλλογος που μας εκπλήγη με όσα προσέφερε σε όλους τους συμμετέχοντες. Φύγαμε κατενθουσιασμένοι και τους ευχηθήκαμε καλή ευόδοση του έργου τους και των προσπαθειών τους.



ΑΝΔΡΟΓΕΑΣ:

ΕΞΕΚΙΝΗΣΕ Η ΠΡΩΤΗ ΤΩΝ ΑΓΩΝΙΣΤΙΚΩΝ ΤΜΗΜΑΤΩΝ



Εναρξη προετοιμασίας για τα αγωνιστικά τμήματα, με πρωινές προπονήσεις στο στάδιο Ελευθερίας και απογευματινές στα γήπεδα. Ανδρικό, Εφηβικό, Παιδικό 1, Παιδικό 2 και Κορασίδες ξεκίνησαν το πρωί υπό τις οδηγίες του Γυμναστή προπονητή Δημήτρη Κασσιδίδη.

Η πρώτη επίσημη του Ανδρικού και του Εφηβικού έγινε υπό τις οδηγίες του Μανώλη Δημητριάδη στο κλειστό των Πατελιών ενώ το Παιδικό 1 και 2 ξεκίνησαν υπό τις οδηγίες του Δημήτρη Κασσιδίδη.

Αρκετά μέλη του Διοικητικού συμβουλίου έδωσαν το παρόν αλλά και συνοδοί τμημάτων καθώς επίσης και πλήθος γονέων.

Απογευματινές προπονήσεις ξεκινούν υπό τις οδηγίες του Παναγιώτη Παγινιδη οι Κορασίδες και το Παιδικό 1 με τον Πέτρο Κουμπανάκη.

Καλή αρχή!

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



υγεία

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΛΥΤΙΚΩΝ & ΕΜΠΟΡΙΩΝ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΗΡΙΣΤΙΚΩΝ ΑΣΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός

Κιν. 6974 312383

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΙ-ΠΑΝΝΗ
ΕΧΟΥΝ

15% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ
ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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

Η αυτοχειρία στην Ελληνική κοινωνία



...Δεν μοιάζει η οικονομική κρίση να είναι αυτή που οδηγεί στην αυτοκτονία, αλλά η έλλειψη νοήματος και ουσιαστικής επαφής...

Όλοι μας, ερχόμενοι αντιμέτωποι με μια σοβαρή αντίδραση είναι πιθανό να σκεφτούμε την προοπτική να κάνουμε κακό στον εαυτό μας. Κάθε λογικός νους θα μπορούσε δυνητικά να σκεφτεί την αυτοκτονία. Υπάρχουν ορισμένοι που θα το τολμήσουν και υπάρχουν εν τέλει και αυτοί που θα υλοποιήσουν μια επιτυχή αυτοχειρία. Πολλά λέγονται για την αυτοχειρία - αυτοκτονία. Η απόπειρα της λέγεται, πως είναι μια πράξη δύναμης ή αδυναμίας, δεν ήταν με τα καλά του, δεν είχε νόημα η ζωή του, δεν είχε σκοπό, είχε αποκοπεί από τους πάντες, δεν επικοινωνούσε, κ.α. Πολλά ακόμη θα ειπωθούν. Κάποιοι, κυρίως ειδικοί, μιλούν για παράγοντες συνοσηρότητας που συνδράμουν στην επιλογή της αυτοκτονίας, όπως οι ψυχικές παθήσεις ή και ακόμη η

οικονομική κρίση. Έχει πολλάκις ειπωθεί πως η οικονομική κρίση είναι αυτή που πυροδοτεί το πρόβλημα της αυτοχειρίας στην Ελληνική κοινωνία. Αυτό δεν φαντάζει εντελώς αληθές, μιας και η Ελληνική κοινωνία δεν είναι η μόνη που πάσχει από το φαινόμενο της αυτοκτονικότητας. Η αυτοχειρία χαρακτηρίζει το ανθρώπινο είδος βαθιά πολύ πίσω στο χρόνο, ίσως από τις απαρχές της ύπαρξής του. Δεν μοιάζει η οικονομική κρίση να είναι αυτή που οδηγεί στην αυτοκτονία, αλλά η έλλειψη νοήματος και ουσιαστικής επαφής, ένας εσωτερικός αυτομαστιγματικός διάλογος που ξεκινά ή αποκαλύπτεται με αφορμή τις οικονομικές αντιδράσεις και που περιλαμβάνει γενικότερες που το ίδιο το άτομο θα πει στον εαυτό του, για την αποτυχία του, για το πόσο ανίκανο και ανεπαρκές είναι.

Η αυτοχειρία είναι σημαντικό να σταθεί εφαλτήριο στην μετάνοση ολόκληρης της κοινωνίας μας. Στην μετάνοση μιας κοινωνίας αφηρημένης που ουσιαστικά θα ενδιαφέρεται για το συνάνθρωπο, δεν θα τον εγκαταλείπει στη μοναξιά του, δεν θα τον κρίνει. Βρισκόμαστε όλοι μας μάρτυρες μιας συνεχόμενης μεταβολής αξιών, πεποιθήσεων και νοητικών κατασκευών που για χρόνια έχουμε ψυχο-εκπαιδευτεί. Σε ένα κόσμο που οι ανθρώπινες επαφές βασίζονται στο διαδίκτυο, στην απομόνωση και στην ενίσχυση η και διαστρέβλωση - προβολή του εγώ, χρέος μας είναι να εκπαιδευτούμε σε νέα μοντέλα ουσιαστικής και ειλικρινούς αλληλεπίδρασης. Φυσά ούριος άνεμος, άνεμος αλλαγής, ας τον εκμεταλλευτούμε.

Γεωργίου Δημήτρης
Κίσακι, Νέο-Ψευραίο



>>>Περί αδέσποτων ζώων

Με αφορμή το άρθρο «Τα αδέσποτα σκυλάκια που δημοσιεύσαμε στο περασμένο φύλλο της εφημερίδας μας «Το Βήμα του Αι Γιάννη» και μετά από την αντίδραση του Αντιδημάρχου κ. Ιωσήφ και από μία φιλόζωη συμπολιτή μας, θέλουμε να σας ενημερώσουμε ότι στο αμέσως προσεχές διάστημα ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αι. Ιωάννη μαζί με τον Δήμο Ηρακλείου θα οργανώσουν ημερίδα με θέμα το πρόβλημα των

αδέσποτων ζώων συντροφιάς. Η ημερίδα θα πραγματοποιηθεί σε μια από τις αίθουσες του Συλλόγου μας. Τα μέλη και οι φίλοι του Συλλόγου θα ενημερωθούν για τον τόπο και τον χρόνο πραγματοποίησης με σχετική ανακοίνωση. Η συντακτική επιτροπή αποφάσισε να μην γίνει η εφημερίδα πεδίο αντιπαράθεσης και όπως έχει άποψη για το θέμα να την καταθέσει στην ημερίδα.



Κεντρικό κατάστημα: Κοριτσιού 3, κεντρική αγοράράδα
Τηλ.: 2810 286 275 - Φαξ: 6944 263 067, 6988 924 410
Υποκατάστημα: Α. Παναγιωταρίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Φαξ: 6944 263 067
Υποκατάστημα: Α. Νικησίου 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Φαξ: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

Giorgos Kalamas
hair styling

Λ. Κνωσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

ΑΡΧΕΙΟΘΕΤΗΣΗ ΒΙΒΛΙΟΘΗΚΗΣ



Προχωρεί η αρχαιοθέτηση της βιβλιοθήκης του Συλλόγου μας. Οι εθελόντριες κ. Ελένη Πλαίτη και κ. Ευαγγελία Βελεγράκη - Μουρομανωλάκη έχουν καταβάλει μεγάλη προσπάθεια και συνεχίζουν, προκειμένου να καταγράψουν όλα τα βιβλία. Η διαδικασία της καταγραφής είναι ιδιαίτερα χρονοβόρα. Έχει συγκεντρωθεί σημαντικός αριθμός βιβλίων από τις δωρεές φίλων και μελών του Συλλόγου μας που ευχαρίστως ανταποκρίθηκαν μετά την ανακοίνωση της δημιουργίας της βιβλιοθήκης.

Η βιβλιοθήκη στεγάζεται στο χώρο της οδ. Ταντάλου. Ευελπιστούμε ότι την άνοιξη του 2019 θα είναι ανοικτή στο κοινό για δανεισμό, μελέτη και δημιουργία λεσχών ανάγνωσης (παιδική, εφηβική και ενηλίκων).

Ευχαριστούμε θερμά τους εθελοντές για την καταγραφή και αρχαιοθέτηση αλλά και τους δωρητές των βιβλίων που συνεχίζουν και ενισχύουν την βιβλιοθήκη μας.



speed
καφέ - μεζέ

Α.Κνωσού 180 - Τηλ. 2810 236967

Η ΕΟΡΤΗ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ ΜΑΣ

Α. ΑΠΡΗΜΑΚΗ-ΣΑΚΚΑΛΑΚΗ



Τις 29 Αυγούστου γιορτάζουμε στο προάστιο μας την αποτομή της κόρας του ΙΩΑΝΝΗ ΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ. Η μικρή Σαλίμη χόρεψε όμορφα που ο βασιλιάς Ηρώδης τόσο ενθουσιάστηκε και της είπε ότι μπορεί να της χαρίσει ότι θέλει. Τότε αυτή συνεννοήθηκε με τη μητέρα της Ηρωδιάδα και ζήτησε την κεφαλή του ΤΙΜΟΤΟΥ ΠΡΟΔΡΟΜΟΥ επί πέλμακα επειδή την ήλεγχε συχνά για τις παρόνομες πράξεις της. Η υπόσχεση του Ηρώδη πραγματοποιήθηκε και ο δήμος αποκεφάλισε τον Ιωάννη. Αυτό το θρησκευτικό γεγονός εορτάζουμε.

Φέτος είχαμε τη τιμή να έχουμε κοντά μας τον Αρχιεπίσκοπο ΚΡΗΤΗΣ κ. ΕΡΗΜΑΙΟ και πολλούς ιερείς. Έγινε η θεία λειτουργία ακολουθούμενη η λήπαιωση της εικόνας η ευλόγηση των όρντων και παρακολούθηση πλήθους κόσμου όλα αυτά.

Η ημέρα είναι νηστήσιμη και οι νοικοκυρές φέρνουν τη ρηγολόουσα εις μνήμη του Αγίου Ιωάννου του Ρηγολόγου. Λέγεται Ρηγολόγος γιατί όποιος δε νηστέψει αυτήν τη μέρα παθαίνει κρήνη δηλαδή πυρετό. Και το χρώνο να είμαστε γεροί και δυνατοί να ξαναγιορτάσουμε.



Καλοκαίρι του '57 στον Αϊ Γιάννη

«ΤΟ ΦΛΙΤ»



Ένα βήμα πάντα ο Αϊ Γιάννης απ'το Ηράκλειο, μα τότε μετρούσε εσοχή. Δύο μήνες στο κατακαλόκαιρο θα νοιαζόμαστε ένα δυο δωμάτια σε κάποιον από τους μόνιμους κατοίκους να πάμε να δροσερέψουμε!

Μπάνια καθημερινά κάναμε πριν η μετά στον Πόρο κι άντε και καμιά Κυριακή με δυο λεωφορεία στον Καρτερό.

Θυμάμαι κείνο το σπίτι στον κεντρικό. Το νοικιάζαμε από δυο αδερφές και μια γριούλα μάνα, βαθιά θρησκευόμενες με το κοτσάκι και τις νηστείες τους, πάντα ευγενικές πρόσχαρες μα και συγκρατημένες.

Νομίζω, θα 'μωνα γύρω στα έξη. Τόσο. Δεν μ' άρεσε το αυγό. Ούτε το πεπόνι. Άντε βρες γιατί. Η μαμά μου είχε μια ρόμπα με πεπόνια κι εγώ ανακατεύομουν. Κάθε πρωί με την ρόμπα με

τα πεπόνια επίμενε να με τσίσει το αυγό. Μου τάραιζε τα έντερα αυτός ο συνδυασμός, το νου 'το σύμπαν μου. Το θυμάμαι. Κι η μαμά μου να με κυληγά και να με μαλύνει.

• Απαλτευτή!

Ναι ίσως αλλά γιατί; Πόσα γιατί! Πόσα αναπάντητα γιατί, η γενιά μας.

Κάτι έτρωγα στο τέλος μην φύγω ξενητικισμένη κι ορμούσα να φωνάξω τον ... δεν θυμάμαι πώς τον έλεγαν. Ένα αγόρι που νοίκιασαν παραδίπλα το σπίτι του κυρίου Αλεξίου. Δεν ήταν Κρητικός. Το σπίτι ήταν πιο όμορφο από το δικό μας με αυλή και σιντριβάνι και μάλλον κάποιο φοίνικα, γιατί εκείνο το αγόρι έφτιαχνε καρβία από τα φοινικόφυλλα και τα βάφαμε κόκκινα μαζι. Είχε πίσω κρεβατίνα μεγάλη με ταιμεντένιους στύλους γεμάτους τζιτζίκια. Τα τσάκωνομα στη φούχτα, τους βάφαμε πίσω μια πευκοβελόνα και τ' αμαλούσαμε. Θυμάμαι κάτι σταγόνες στη μούρη μας όπως βιαστικά πετούσαν. Μας κατουρούσαν απ' το φόβο τους ίσως η μας τιμαρούσαν. Δεν ήξερε το γιατί ούτε εκείνο το αγόρι που ήταν πιο μεγάλο μου. Μοιάζει όμως να μην μας απασχολούσε και πολύ, μπρος την ικανοποίησή πως κι εμείς καταφέρναμε να τυραννήσουμε, έστω τα τζιτζίκια, όπως μας τυραννούσαν εμάς οι μεγάλοι.

Το μεσημέρι το φαί έτοιμο, το σπίτι συγχρισμένο και το υποδωμάτιο φλομαμένο στο φλιτ. Φλιτ για τα κουνούπια και τις μύγες. Ποιος θεός ξέρει τι δηλητήριο ήτανε πάλι εκείνο μέσα σε μια μεταλλική τρόμπα και μόλις καθίζαμε για φαί:

• Γιάργιο φλιτάρης;

Και μεσ' το φλιτ και τον ιδρώτα έπρεπε να κοιμηθώ κι ούτε να σαλεύω μην ξυπνήσω τους μεγάλους.

Θυμάμαι τη λύτρωσή μου σαν σηκωνόταν ο πρώτος μεγάλος. Συνήθως ο μπαμπάς. Ξεγλιστρούσα πίσω του στην αυλή, ελεύθερη πια, να πάρω καθαρό αέρα και να περάσω στις πευκοβελόνες μου το γιοσεμί.

Μέχρι να ξυπνήσει η μαμά, εγώ φύτευα, ξεχόρτιζα, έπλαθα τη ζωή μου με τα χρώματα ώσπου να ακούσω τα καθιερωμένα και αδέχαστο:

• Εσένα μόνο με τσουβάλια θα σε ντύνω!

Τι μένοιαξέ όμως εμένα αφού σε λίγο βάζαν μπρος τις μουσικές από απέναντι. Η ταβέρνα του Τζομπανόκη και με το σούρουπο για κράτες ακουγόταν η Μαίρη Λίντα με το Χώτη.

«Είκοσθαιλέματα» μαζί με μυρωδιές από τα πρώτα σουβλάκια με κρεμμύδι και μαϊντανό! Η γειτονιά ζωντάνευε με ομιλίες και κέφια. Όπου νάναι θα' ρχόταν ο μπαμπάς να μου πάρει το σουβλάκι.

Η απορία που έχω ακόμα είναι «τι ήτανε εκείνο το φλιτ και πώς την γλυτύωσαμε!».



MOCANNELLA

Σύντομα και ΝΕΟ κατάστημα στη Λ.Κνωσού 238

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ ΚΑΦΕΣ ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΠΟΤΑ

www.mocannella.gr

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

Πρώτη των πρώτων στην Ιατρική Ηρακλείου η Αγιαννιώτισσα Ειρήνη Μακράκη Μαθήτρια του 8ου Λυκείου



Μαθήτρια του 8ου Λυκείου η Ειρήνη, κόρη του Γιώργου Μακράκη και της Νεκταρίας Χρονάκη κάτοικων του προσάσιου μας.

Η διαδρομή προς την επιτυχία ήταν δύσκολη. Με δυνατή θέληση κατάφερε να κάνει το όνειρο πραγματικότητα. Δεν το έβαλε κάτω όταν στην πρώτη της προσπάθεια δεν πέτυχε τον στόχο της. Με πείσμα και μεθοδικότητα τα κατάφερε.

Συγχορηγήτρια Ειρήνη! Καλές Σπουδές.

Μου λείπει

*“Μου λείπουν τα ξέγνοιαστα χαμόγελα και τα μάτια που δεν είναι
δακρυσιμένα*

Μου λείπει η χαμένη ελευθερία μου

Μου λείπει ο ουρανός των ανείρων μου

Μου λείπει η ηρεμία μου

Μου λείπουν το παλιό σπίτι και οι φίλες μου

Μου λείπει ο ίδιος μου ο εαυτός

Μου λείπει η ήρεμη ζωή μου

Μου λείπει το κολύμπι

Μου λείπουν οι κούκλες μου και το σπίτι μας

Μου λείπει η μαμά μου

Μου λείπει η τηλεόραση και τα καρτούν

Μου λείπει το φουτσάλ (άθλημα που μοιάζει με το ποδόσφαιρο)

Μου λείπουν οι επισκέψεις στον τάφο του αδερφού μου

Μου λείπουν όλα αυτά που είχα και δεν τα εκτιμούσα

*Μου λείπουν οι μελαγχολίες μου που κάθε μέρα αλλάζουν. Τη μια μέρα
κάτι βαρύ σαν βουνό κάθεται στην καρδιά μου, την άλλη είναι ο κόσμος
στο λαιμό*

*Και τώρα στα νιάτα μου, ανάμεσα στους ξένους και τις στεναχώριες, ζω
πίσω από τα κάγκελα της λήθης, μέσα σε ένα ξένο κόσμο*

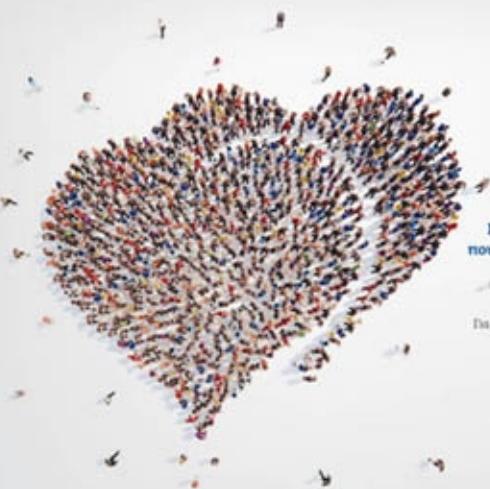
Ναι εδώ ζω

Αφορμή για τη μελαγχολία αυτές τις μέρες είναι η αβεβαιότητα.

Η αβεβαιότητα του μέλλοντος”

*Πηγή: Εφημερίδα «Πολιά Αποδημητιάς»,
η εφημερίδα των ανήλικων κρητών, μεταφραστική και Ειρήνη*

*Επιμέλεια: Χριστίδα Ελευθεράκη (Νίκη)
Μέλος του Δ.Σ.*



1000 καρτίες εσμίξαμε!

Μια ομάδα ενωμένη με αγάπη και επαγγελματισμό
που δοκιμάζεται και μεγαλώνει μαζί και κέρη ο' εως.

Στα σούπερ μάρκετ Χαλκισιάς το 2016 ξεκράσαμε
για πρώτη φορά τις 1200 εργαζόμενες.

Για εμάς αυτό είναι το μεγαλύτερο κέρδος, αυτό είναι ο αληθινός πλοκάμιος.
Οι άνθρωποι μαζί!

Σας ευχαριστούμε!

Χαλκισιάδης

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

Εμείς ...και οι αδυναμίες τους.



Διαχρονικά δεν μπορούν να αποδεχθούν τα λάθη και τις αδυναμίες τους, αυτοί που κατά καιρούς κυβέρνησαν ή κυβερνούν αυτό τον τόπο.

Αυτό συμβαίνει είτε κατέχουν θέσεις από την κατώτερη της τοπικής αυτοδιοίκησης είτε τη μεγαλύτερη της κεντρικής κυβέρνησης. Προσπαθούν κάθε φορά που κάποιος πολίτης ή οργανωμένη μερίδα πολιτών τους υποδεικνύει κάποιες παραλήψεις, που σχεδόν πάντα είναι σε βάρος του κοινωνικού συλλόγου, να αποποιηθούν τις ευθύνες τους. Πάντα μα πάντα συνέβανε, προκειμένου να εκλεγούν έτασσαν «λαγούς με πετραχήλια» με αποτέλεσμα να μην είναι σε θέση να τα πραγματοποιήσουν μετελογικά.

Τώρα θα μου πείτε όλα αυτά είναι γνωστά γιατί τα γράφεις? Τα γράφω γιατί όποτε αυτή η εφημερίδα τόλμησε να υποδείξει τα κακώς κείμενα σ'αυτή την πόλη, τις παραλήψεις στο πρόσωπο μας, αυτοί που διοικούν και μετά αναγκάζονται να διορθώσουν κάποια πράγματα, λένε, ότι μια εφημερίδα πολιτιστικού

συλλόγου δεν πρέπει να κάνει πολιτική. Μα τα προβλήματα των πολιτών και η διευκόλυνση στο να ζουν καλύτερα οι κάτοικοι κάθε γειτονιά αυτού του τόπου είναι κοινωνικό και όχι πολιτικό ή πολιτικάντικο θέμα. Αν αναδεκνύουμε τα προβλήματα του προσώπου μας όπως η έλλειψη πεζοδρομίων, η έλλειψη σήμανσης στους δρόμους, οι τραγικές ελλείψεις στις παιδικές χαρές, η έλλειψη καθαριότητας των δρόμων, το κακό κυκλοφοριακό, η ελλιπής συντήρηση των σχολικών μονάδων, τι από όλα αυτά δεν πρέπει να αναδεχθεί στην εφημερίδα ενός πολιτιστικού συλλόγου? Όταν συμβαίνει κάτι καλό που βελτιώνει την ζωή μας εμείς το αναδεκνύουμε, αυτό φαίνεται από τα θέματα και αυτού του τεύχους.

Καλό θα ήταν όλα τα προβλήματα της κοινωνίας να ήταν λυμένα, να μην είχαμε πεννασμένα παιδιά και γονείς

χωρίς δουλειά αλλά δυστυχώς όλα αυτά υπάρχουν και εμείς είμαστε υποχρεωμένοι να τα αναδεκνύουμε, όσο και αν ενχολούνται αυτοί που αδυνατούν να μας δώσουν λύσεις.

Όταν συμβαίνει κάτι καλό που βελτιώνει την ζωή μας εμείς το αναδεκνύουμε, αυτό φαίνεται από τα θέματα και αυτού του τεύχους.

Κέντρο Ξένων Γλωσσών
Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΙΤΑΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ



**Με ενθουσιασμό
για μάθηση!**



Α. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο - Τηλ. 2810 211573, Fax: 2810 235721, Κιν. 6974 646693