



Οι Καλοκαιρινές
Εκδηλώσεις του Συλλόγου
μας θα γίνουν **18 και
19 Ιουνίου** στο μικρό
κηποθέατρο του **ΜΑΝΟΥ
ΧΑΤΖΙΔΑΚΗ...**

το Βήμα του Αϊ Γιάννη

Ιούνιος 2019 Τεύχος 40 • Περιοδική Έκδοση του Πολιτιστικού Συλλόγου

Με τις εκλογές της 12ης Μαΐου εκλέχθηκε

το νέο Δ.Σ του Συλλόγου



(σελ.5)



Σε 4 σημεία στα 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

«Ακούω – Κατανοώ – Επικοινωνώ»

Με εξαιρετική επιτυχία ολοκληρώνεται και ο 2ος 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 και στήριξαν ουσιαστικά το πρόγραμμα και ευχόμεστε να τους έχουμε κοντά μας κι από τον επόμενο κύκλο. 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:

03/10/2018
Νικόλαος Κ. Μαγαλιός: Β.Α. Ψυχολογία, Β.Σc Διοίκηση Επιχειρήσεων
Θέμα: «Ζώντας από Καρδιάς»

24/10/2018 & 07/11/2018
Δρ. Ιωάννης Ανυφαντάκης: Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής, Αποφ. Justus Liebig University Γερμανίας
Θέμα: «Κατανάλωση Αλκοολούχων ποτών από έφηβους και ενήλικες»

30/10/2018
Μανιώρου Κάλλια: Συμβουλευτικός Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Κρίσεις Πανικού: Η ασθένεια των υγιών ανθρώπων»

21/11/2018
Γιαγκιώζης Δημήτρης: Κλινικός Νευρο-ψυχολόγος
Θέμα: «Αυτοκτονικότητα»

13/11/2018
Πετρόχειλου Βασιλική: Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας

Η αναβίωση του έθιμου του Κλήδωνα

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

Θέμα: «Σύνδεση με το σώμα και εσωτερική αυτοίση»

12/12/2018
Παπαϊωσήφ Μιρέλλα: Αναπτυξιακή Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «Διαχείριση του Θυμού»

30/01/2019
Δρ. Ιωάννης Ανυφαντάκης: Ψυχολόγος Ψυχοθεραπευτής & **Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη:** Συγγραφέας-Ξεναγός.
Θέμα: «Πατέρας - Γιος: Μια αιώνια σχέση»

13/02/2019
Μαρία Ρουσοχατζάκη: Λογοπαθολόγος - Σύμβουλος Ψυχικής Υγείας
Θέμα: «Απώλεια: Πως τη βιώνει ένα παιδί»

20/02/2019
Μαρία Μπάστα: Επίκουρη καθηγήτρια ψυχιατρικής - Ιατρική σχολή Παν/ου Κρήτης
Θέμα: «Διαταραχές Άγχους»

18/03/2019 & 06/05/2019
Μαρία Βασιλογιαννάκη: Στέλεχος της Διεύθυνσης Κοινωνικής Ανάπτυξης Δήμου Ηρακλείου
Θέματα: 1. «**Παιδιά στην Εφηβεία, Γονείς σε Κρίση**» & 2. «**Η επίδραση του Διαδικτύου στα παιδιά και τους Έφηβους**»

27/03/2019
Κωστάκη Ειρήνη: Ψυχολόγος MSc
Θέμα: «**Κρίσεις Πανικού: Αναγνώριση & Αντιμετώπιση**»

15/04/2019 & 20/05/2019
Ρωμανάκη Νίκη & Αγγελική Μαρία Μηλιάρη: Ψυχολόγοι MSc - Συστηματικές Ψυχοθεραπεύτριες
Θέματα: 1. «**Οικογένεια & Επικοινωνία**» & 2. «**Μη βίαση Επικοινωνία**»

10/06/2019
Κυπριωτάκη Αθηνά: Ψυχολόγος MSc, Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια & **Χρυσού Σοφία:** Ψυχολόγος MSc, Συστημική Οικογενειακή Ψυχοθεραπεύτρια
Θέμα: «**Δυσκολίες στην επικοινωνία του ζευγαριού. Τρόποι διαχείρισής τους.**»

το Βήμα του Αϊ Γιάννη



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

ΣΥΝΤΑΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ:

Βαγγέλης Αλεξάκης - 6979 536382
knosiosv@gmail.com

Δέσποινα Μαργακάκη - 6947 409383
despoina@gianridis.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

ΣΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΤΕΥΧΟΣ ΣΥΝΕΡΓΑΣΤΗΚΑΝ:

Σπύρος Αλεξάκης

Βάνα Βασαλάκη

Δημήτρης Γιαγκιώζης

Αρετούσα Ιερωνυμάκη

Μανώλης Κανακάκης

ΚΕΚΟΙΦ Αγ. Ιωάννη

Νικόλαος Μαγαλιός

Μάρω Νιονάκη

Γιάνα Σμυρνάκη

Σύλλογος Καραμπουρνιωτών

Σύλ. Γονέων & Κηδεμόνων

και ο Σύλ. Διδασκόντων του 20ου & 56ου

Δημοτ. Σχολ. Ηρακλείου,

Ξενοφών Φλώκος

ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ:

Χάρης Σπανάκης - xspanakis@gmail.com

Ε.Α. ΠΟΛΙΤΙΣΤΙΚΟΣ ΣΥΛΛΟΓΟΣ

ΠΡΟΑΣΤΙΟΥ ΑΓ.ΙΩΑΝΝΟΥ

TANTALOU & GAZIΟΥ, T.K. 71409 ΗΡΑΚΛΕΙΟ

www.tovimanews.gr

www.psagioannou.blogspot.com

e-mail: politistikosaig@gmail.com

ΔΙΑΝΕΜΕΤΑΙ ΔΩΡΕΑΝ

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

Τηλ. επικοινωνίας 6979 536382 - 6947 409383

Δύο έργα στο παρά ένα...



Πέρασαν περίπου τέσσερα και μισό χρόνια για να δούμε κάποιο φως στις γειτονιές του Αγ Ιωάννη. Σε αυτά τα χρόνια που πέρασαν παρά πολλές ώρες καταναλώθηκαν σε παροτρύνσεις και παραινήσεις προς την Δημοτική αρχή για να αφουγκραστεί τα προβλήματα των κατοίκων της γειτονιάς μας.

Έγιναν ανώνυμες με συλλογή υπογραφών, κατάθεση εγγράφων στο Δήμο δεν θυμάμαι πόσες φορές βρεθήκαμε στο γραφείο του Αντιδημάρχου. Αγώνες από το ΔΣ του πολιτιστικού συλλόγου μας και από μεμονωμένους κατοίκους. Ξεκίνησαν τελικά να φτιάχνουν δυο έργα πεζοδρόμια και δρόμο στην Αρχιεπισκόπου Ευγενίου και μια παιδική χαρά στην οδό Ανεμώνης στο μικρή πλατεία. Μεγάλο και αναπάντητο ερώτημα παραμένει αν έπρεπε να φτάσουμε στο παρά πέντε των δημοτικών εκλογών για να γίνει μια

παιδική χαρά σε λιγότερο από 30 ημέρες και μια κατασκευή δρόμου. Τέλος πάντων είναι μια θετική εξέλιξη. Διαπιστώσαμε όμως, όπως θα δείτε και στις φωτογραφίες ότι στη κατασκευή πεζοδρομίων κάτι δεν πάει καλά.

Το ποιος φταίει είναι μεγάλο ζήτημα.

Πρέπει δεν ξέρω πως δεν είμαι μηχανικός να βρεθεί ένας τρόπος ώστε να εξασφαλίζεται η

ασφάλεια όλων όσων περπατούν πάνω στα πεζοδρόμια και όχι να ανεβοκατεβαίνουν γιατί ας πούμε ότι την ημέρα υπάρχει κάποια ασφάλεια, αλλά την νύχτα σίγουρα θα προκύψουν ατυχήματα. Ιδιαίτερα σε μικρά παιδιά καθώς από αυτό τον δρόμο κυκλοφορεί τεράστιος αριθμός μαθητών ημέρα και νύχτα.. Τελειώνοντας ελπίζουμε αυτοί που μελετούν τέτοια έργα να καταλάβουν τι συμβαίνει και στις επόμενες κατασκευές να μην γίνουν τα ίδια αλλά και σε αυτή να διορθωθούν τα λάθη...

“Πολιτιστικοί Αγώνες 2019”



Με επιτυχία πραγματοποιήθηκε, την Τετάρτη 17/04/2019, η συμμετοχή της χορωδίας “Ερωδιός”, που στηρίζεται από τους συλλόγους Καραμπουρνιωτών “Άγ. Γεώργιος” και τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη, στη Συνάντηση Χορωδιών που διοργάνωσε ο Δήμος Ηρακλείου και η ΔΗΚΕΗ, η οποία διήρκεσε από τις 14 έως τις 17 Απριλίου. Η Συνάντηση Χορωδιών τελούσε υπό την αιγίδα της διοργάνωσης “Πολιτιστικοί Αγώνες 2019” και έλαβε χώρα στην αίθουσα του Πειραματικού Θεάτρου του Νέου Πολιτιστικού Συνεδριακού Κέντρου Ηρακλείου. Η ορχήστρα που παισίωσε την χορωδία απαρτιζόταν από τους: **Δελιούση Ελένη** (βιολί), **Κανακάκη Αλέξανδρο** (πνευστά), **Μαστοριδίδη Έφη** (κρουστά) και **Σαμιώτη Δήμητρα** (κανονάκι). Έπαιξε πιάνο και διηύθυνε την χορωδία ο κ. **Μανώλης Κανακάκης**.

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΤΑ ΑΣΑΦΗΜΕΤΑ ΤΗΣ ΚΑΡΔΙΑΣ

MYSELF THAT I HAVE EVER GIVEN AWAY

I CALL BACK ALL MY POWER

Λ.Κνωσσού 221
2810 203231
facebook: hugsberaklion

Ο δρόμος στη ζωή παίρνει αξία, από τη θέληση και την συναίνεση μας, να εξελιχθούμε την ατομικά εσωτερική μας κατάσταση, φέρνοντας σε αρμονία τα ορατά με το αόρατα κομμάτια μας, τα υλικά και τα άυλα χαρακτηριστικά μας, με σκοπό την εξέλιξη μέσα από την αγάπη. Το h.u.g.s δημιουργήθηκε και εμπνεύστηκε με σκοπό να απενοχοποιήσει την διαδικασία της προσωπικής μας ισορροπίας, αφαιρώντας «ταμπέλες» που διαχωρίζουν και προβληματίζουν. Αντίθετα αγκαλιάζει και ενώνει. Η αλληλεπίδραση και η συμμετοχή στην διαδικασία προσωπικού μετασχηματισμού, σμικραίνοντας τα τραυματικά συναισθήματα, εκπαιδώντας σε λειτουργικότερες συμπεριφορές και ανατρέποντας άχρηστες νοοτροπίες για την υπηρεσία της αγάπης και την κοινωνική αρμονία, είναι τα πεδία πάνω στα οποία εργαζόμαστε στο h.u.g.s.

Πολυχώρος
human ideas
universal intelligence
grow up for love
spiritual wisdom

ΑΝΑΒΑΘΜΙΖΟΝΤΑΙ ΚΟΙΝΟΧΡΗΣΤΟΙ ΧΩΡΟΙ ΚΑΙ ΣΧΟΛΙΚΕΣ ΜΟΝΑΔΕΣ ΣΤΟΝ ΑΓΙΟ ΙΩΑΝΝΗ



Ανάμεσα στις παιδικές χαρές που αναβαθμίζονται σε όλο το Δήμο Ηρακλείου είναι και αυτή στην οδό Ανεμώνης στις Μεσσαμπελιές η οποία έχει σχεδόν ολοκληρωθεί με σύγχρονο και πρωτοποριακό εξοπλισμό.

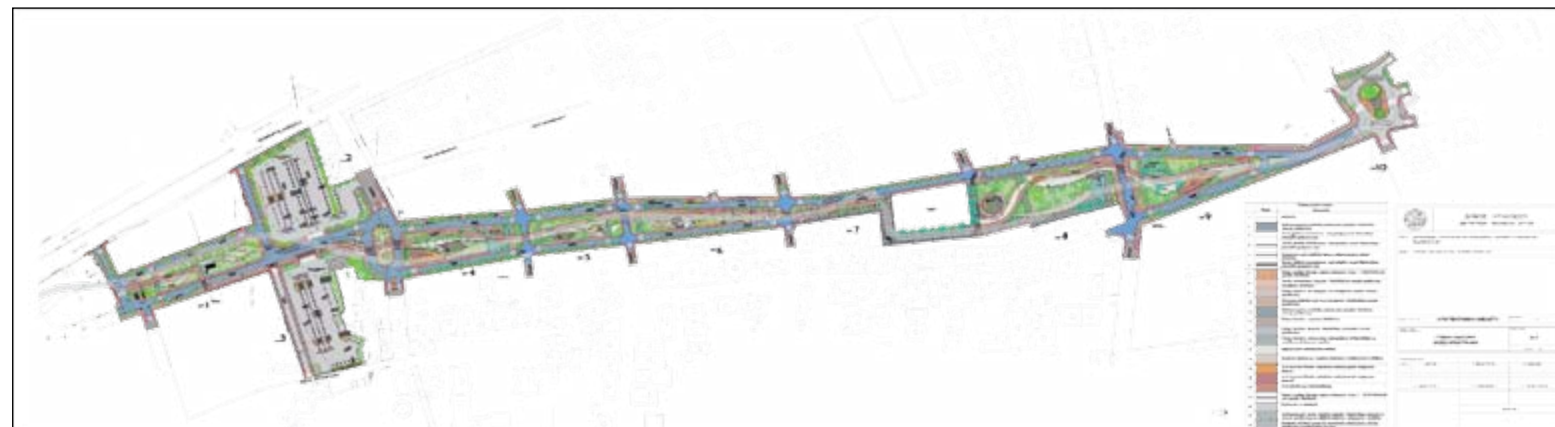


Η μελέτη διαμόρφωσης των συνεχόμενων κοινόχρηστων χώρων και των παρακείμενων δρόμων, παράλληλα στην οδό Ερυθραίας (παλιό ρέμα) από τον κόμβο της Λ. Κνωσσού μέχρι την οδό Φωτάκη μήκους 800μ και επιφάνειας 33 στρεμμάτων, έχουν ολοκληρωθεί και

αθλητισμού και στάθμευσης και σύγχρονο αστικό εξοπλισμό. Θα είναι το στολίδι της περιοχής και θα αντικαταστήσει την απογοητευτική εικόνα που παρουσιάζει σήμερα ολόκληρη η περιοχή. Ανάμεσα στις παιδικές χαρές που αναβαθμίζονται σε όλο το Δήμο Ηρακλείου είναι και αυτή στην οδό Ανεμώνης στις Μεσσαμπελιές η οποία έχει σχεδόν ολοκληρωθεί με σύγχρονο και πρωτοποριακό εξοπλισμό, ασφαλή για τα παιδιά και με την απαιτούμενη πιστοποίηση του χώρου. Αντίστοιχες εργασίες αναβάθμισης έχουν προγραμματιστεί για την παιδική χαρά της οδού Ερμή.

Το 19ο Δημοτικό Σχολείο αναβαθμίζεται ενεργειακά και συντηρείται με μονώσεις δώματος, επισκευές και διαμόρφωση της αυλής. Στο 47ο Δημοτικό Σχολείο έχει αντικατασταθεί ήδη ο ασφαλικός τάπητας της αυλής έχει τοποθετηθεί αλεξικέραυνο και ολοκληρώνονται οι μονώσεις.

εγκριθεί από το Δημοτικό Συμβούλιο. Στους επόμενους μήνες θα υπογραφεί η σύμβαση για την κατασκευή του και σύντομα θα δημιουργηθεί ένας αναβαθμισμένος δημόσιος χώρος με πράσινο, διαδρομές περιπάτου, ποδηλατόδρομο, παιδικές χαρές, χώρους



ΠΑΡΑΔΟΣΙΑΚΟ
ΤΑ ΠΛΑΤΑΚΙΑ
ΤΟ
SCOOBY
ΜΕΖΕΔΟΠΛΗΘΙΟ

Λ. ΚΝΩΣΣΟΥ 272 ΤΗΛ. 2810 320397

•••• Με Ζωντανή Μουσική ••••

Ζωντανή μουσική κάθε Παρασκευή & Σάββατο

envirol
ΚΑΥΣΙΜΑ • ΚΡΗΤΗΣ

AutoGas Διανομή Πετρελαίου Θέρμανσης

Τ: 2810 325565
Φ: 2810 241296

Πρατήριο Υγρών Καυσίμων
Λιπαντικά Μοτοκίβων Χαρόλαμος & Σία ΕΕ
Νικ. Κρασαδάκη ο.τ. 25 Ηράκλειο Κρήτης

www.envirol.gr
info@envirol.gr



ΠΡΑΚΤΙΚΟ ΕΚΛΟΓΩΝ 12ης Μάη 2019

“Σήμερα” 12η Μάη 2019 και ώρα 11.00 π.μ στο κτίριο του Πανεπιστημίου Κρήτης (Ροτόντα Ηρακλείου) συνήλθε η Εκλογοαπολογιστική Συνέλευση του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη Ηρακλείου με θέμα τον Διοικητικό και οικονομικό απολογισμό και την κατά το καταστατικό του Συλλόγου, διενέργεια αρχαιρεσιών για την ανάδειξη σύμφωνα με αυτό νέο Δ.Σ. λόγω λήξης της θητείας του απερχόμενου Δ.Σ. και σύμφωνα με σχετική πρόσκληση.

Μετά τη λήξη του απολογισμού του Δ.Σ. και τις παρεμβάσεις μελών του Συλλόγου η Γεν. Συνέλευση αποφάσισε την εκλογή εφορευτικής επιτροπής για τις αρχαιρεσίες με πρόεδρο το Στυλιανό Βασαλάκη του Αυγούστου και μέλη τον Παναγιώτη Γαβαλετάκη, την Βασιλάκη Αικατερίνη και την Ευαγγελία Μανουσάκη. Την 13.00μ.μ. άρχισε η ψηφοφορία με αναγνώριση των εκλογέων μελών και την επίδειξη ταμιακής τακτοποίησης.

Η ψηφοφορία έληξε την 17η μ.μ σύμφωνα με την ορισθείσα ώρα, και μη ευρεθέντος ατόμου προς ψηφοφορία πλέον, έκλεισε η κάπη και άρχισε η διαλογή των ψήφων το αποτέλεσμα της οποίας είναι το εξής:

Εγγεγραμμένοι: χίλιοι δέκα πέντε (1015)

Ψηφίσαντες: εκατόν ογδόντα (180)

Άκυρα: δύο (2)

Γεν. Σύνολο Έγκυρων και Άκυρων εκατόν ογδόντα (180)

ΈΛΑΒΑΝ ΤΙΣ ΠΑΡΑΚΑΤΩ ΨΗΦΟΥΣ ΓΙΑ Δ.Σ.

• Αλεξιάκης Βαγγέλης : 35 (τριάντα πέντε)

• Βασαλάκη Ιωάννα : 29 (είκοσι εννέα)

- Βλαχάκη Μαρία : 44 (σαράντα τέσσερις)
- Κούρος Αντώνης : 35 (τριάντα πέντε)
- Μανωλαράκη Μαρία : 58 (πενήντα οκτώ)
- Μαραγκάκη Δέσποινα : 90 (ενενήντα)
- Σακαδάκη Αβραμάκη Δέσποινα : 38 (τριάντα οκτώ)
- Τσαγκαράκης Γιώργος : 73 (εβδομήντα τρεις)
- Φανταουτσάκης Κώστας : 51 (πενήντα μία)
- Χατζηδάκη Ελπινίκη : 86 (ογδόντα έξι)
- Χρονάκη Νεκταρία : 41 (σαράντα μία)

ΕΛΕΓΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ :

Παυλιδάκης Γιάννης : 53 (πενήντα τρεις)

Σπετσωτάκη Ροδούλα : 85 (ογδόντα πέντε)

Παπάζογλου Δέσποινα : 79 (εβδομήντα εννιά)

Ηράκλειο 12 Μαΐου 2019

Ο Πρόεδρος
Βασαλάκης Στέλιος
Τα μέλη
Γαβαλετάκης Παναγιώτης
Βασιλάκη Αικατερίνη
Μανουσάκη Ευαγγελία

>>> ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγ. Ιωάννη πραγματοποίησε την Κυριακή 12 Μάη 2019 Γενική Εκλογοαπολογιστική Συνέλευση. Κατά την Γενική Εκλογοαπολογιστική Συνέλευση έγινε από το απερχόμενο Δ. Σ. αναλυτικός διοικητικός και οικονομικός απολογισμός για τη τριετία που πέρασε. Μετά το τέλος της Γενικής Συνέλευσης ακολούθησαν εκλογές κατά τις οποίες αναδείχθηκε το νέο Δ.Σ του Συλλόγου και η νέα Ελεγκτική Επιτροπή.

Η πλειοψηφούσα σύμβουλος κ. Μαραγκάκη Δέσποινα συγκάλεσε τα νεοεκλεγέντα μέλη σε πρώτη συνεδρίαση αμέσως μετά την

έκδοση των αποτελεσμάτων στον ίδιο χώρο.

Το νέο Διοικητικό Συμβούλιο του Συλλόγου συγκροτήθηκε σε σώμα ως εξής:
Πρόεδρος: **Δέσποινα Μαραγκάκη**
Αντιπρόεδρος: **Γιώργος Τσαγκαράκης**
Γεν. Γραμματέας: **Νεκταρία Χρονάκη**
α) Αναπλ. Γ.Γραμματέας: **Μαρία Μανωλαράκη**
β) Υπευθ. Ανθρ/κών θεμ. & Αλληλ. -/-
Ταμίας: **Μαρία Βλαχάκη**
Μέλος: **Ελπινίκη (Νίκη) Χατζηδάκη**
Μέλος: **Κώστας Φανταουτσάκης**
Μέλος: **Δέσποινα Σακαδάκη Αβραμάκη** και
Μέλος: **Βαγγέλης Αλεξιάκης**

Α' Αναπλ/τικό Μέλος **Αντώνης Κούρος**
Β' Αναπλ/τικό Μέλος **Βάνα Βασαλάκη**
ΕΛΕΚΤΙΚΗ ΕΠΙΤΡΟΠΗ
Μέλος **Ροδούλα Σπετσωτάκη**
Μέλος **Δέσποινα Παπάζογλου**
Μέλος **Γιάννης Παυλιδάκης**

Για το Δ.Σ.

Η ΠΡΟΕΔΡΟΣ
Δ. Μαραγκάκη

Η Γ.ΓΡΑΜΜΑΤΕΑΣ
Ν. Χρονάκη

Giorgos Kalamas
hair styling

Λ. Κνωσσού 245 Ηράκλειο
Τ. 2810 213263

Βυνιχάκης
ΚΡΕΟΠΛΗΘΙΟ

Μανώλης Βυνιχάκης

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

Το Ζάννειο... συνεργάτης της πόλης!

Μαθητές/τριες του Εκπαιδευτήριου επιβεβαίωσαν ακόμα μια φορά τον προσανατολισμό τους στην αειφόρο ανάπτυξη και το βιώσιμο μέλλον! Με αφορμή τη θεματική ενότητα «Περιβάλλον» σε γνωστικά αντικείμενα της τάξης τους οι μαθητές της Β' τάξης του Δημοτικού Σχολείου ανέλαβαν την πρωτοβουλία να οργανώσουν δεντροφύτευση σε γειτονικό πάρκο.



Με την υποστήριξη της Δασκάλας τους και τον ιδιοκτήτη του Εκπαιδευτηρίου κο Ζαννή Αργουδέλη, και σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη και την κα Δέσποινα Μαραγκάκη πραγματοποιήθηκε την Πέμπτη 9 Μαΐου 2019 η περιβαλλοντική δράση στο αστικό λαχανόκηπο του προαστίου μας, κοντά στο Σχολείο. Σκοπός της δράσης αυτής ήταν η καλλιέργεια της περιβαλλοντικής συνείδησης καθώς και της ευθύνης που μοιραζόμαστε όλοι απέναντι στη φύση. Οι μαθητές γνώρισαν και φύτεψαν τα φυτά που προσφέρουν καθημερινά λαχανικά στο τραπέζι μας όπως είναι οι ντομάτες, τα αγγούρια, τα κολοκύθια, οι πιπεριές, οι μελιτζάνες και άλλα. Επίσης, φύτεψαν σπόρους ρόκας με στόχο να βιώσουν από κοντά την ανάπτυξη του συγκεκριμένου λαχανικού. Η εκπαιδευτική κοινότητα του Ζαννείου Εκπαιδευτηρίου είναι ιδιαίτερα περήφανη που οι μαθητές/τριες του Σχολείου μας αναλαμβάνουν

πρωτοβουλίες και προσεγγίζουν ζητήματα με κριτική σκέψη!

ΚΑΛΕΣ ΠΡΑΚΤΙΚΕΣ ΠΑΡΑΔΕΙΓΜΑ ΠΡΟΣ ΜΙΜΗΣΗ

Η ομάδα περιβάλλοντος του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη συγχαίρει την διεύθυνση του «Ζάννειου» εκπαιδευτηρίου για την πρωτοβουλία αλλά και για την ευαισθησία σε θέματα περιβάλλοντος και ευχαριστεί για την συνεργασία. Ο Σύλλογος μας υιοθέτησε και καλλιεργεί τον αστικό λαχανόκηπο στην οδό Κρασαδάκη, προκειμένου να μπορούν να αναπτύξουν δραστηριότητα στο χώρο, μαθητές από τα σχολεία της περιοχής και όχι μόνο. Μπορούν επίσης και κάτοικοι της περιοχής να φυτεύουν και να καλλιεργούν από κοινού λαχανικά καθ' όλη την διάρκεια του χρόνου σε συνεργασία με τους υπεύθυνους του λαχανόκηπου.



Και το όνομα αυτού, Μανόλης Καστρινάκης

Δέκα εννέα χρόνια, 501 ταινίες, περίπου 1000 ώρες προβολής, εκατοντάδες μέλη-μαθητές, αλλά ένας υπεύθυνος καθηγητής... και το όνομα αυτού, Μανόλης Καστρινάκης.



Ο συνάδελφος Μανόλης Καστρινάκης, αποτελεί μέλος του Συλλόγου Διδασκόντων του 13ου Γυμνασίου από το πρώτο έτος ίδρυσης του σχολείου το 1995, όταν στεγαζόταν ακόμη στο 19ο Δημοτικό Σχολείο Ηρακλείου. Εδώ και 24 χρόνια μεταλαμπαδεύει τις γνώσεις του ως καθηγητής φυσικής αγωγής στους μαθητές και μαθήτριες, προάγει τη φυσική άσκηση στην καθημερινότητά τους αξιοποιώντας τις ικανότητές τους, αλλά όχι μόνο. Ο Μανόλης, εκτός από εξαιρετικός καθηγητής φυσικής αγωγής, έχει υπάρξει ο εμπνευστής και ιδρυτής της Κινηματογραφικής Λέσχης του 13ου Γυμνασίου "CINE 13". Με ιδιαίτερη αφοσίωση, κατάφερε προσωπικού χρόνου και κόπου, κατάφερε να ανοίγει αόγγυστα τις πόρτες του σχολείου στους μαθητές και μαθήτριες, τις οικογένειές τους και τους φίλους τους επί 19 συναπτά χρόνια ορίζοντας το ραντεβού κάθε Κυριακή απόγευμα στις 7 η ώρα. Αναλαμβάνοντας την ευθύνη για την επιλογή των ταινιών, συχνά τον υποτιτισμό τους, την ακουστική και τεχνολογική κάλυψη, φρόντιζε ώστε όλα αυτά τα χρόνια τα παιδιά να απολαμβάνουν τη μαγεία της 7ης τέχνης, με τρόπο εφάμιλλο αυτού που επικρατεί σε

επαγγελματικές αίθουσες κινηματογράφου της πόλης μας. Μέσα από την επιλογή και προβολή 501 ταινιών συνολικά, προώθησε αξίες και μηνύματα κατά του ρατσισμού, κατά του bullying και των κοινωνικών διακρίσεων και άγγιξε θέματα που απασχολούν καθημερινά τους νέους, όπως τη φιλία, την αγάπη, τον έρωτα. Επιπρόσθετα, ο Μανόλης μπόρεσε να μετατρέψει τα απογεύματα των νέων σε αξεχαστες στιγμές διασκέδασης, καθώς συχνά δεν έλειπαν τα κεράσματα από αναψυκτικά και ποπ-κορν για τους παρευρισκόμενους. Όλα αυτά τα χρόνια, λειτούργησε ορμώμενος μόνο από το μεράκι του, το ρομαντισμό του και την ανάγκη του να προσφέρει κάτι παραπάνω από τον καθαρά εκπαιδευτικό του ρόλο. Δεν είναι τυχαίο ότι στην τελευταία επετειακή προβολή που πραγματοποιήθηκε στις 7 Απριλίου 2019, παρευρέθηκαν και μαθητές παλιότερων ετών του σχολείου, ανακαλώντας όμορφες αναμνήσεις από την πορεία της Κινηματογραφικής Λέσχης. Πληροφορίες σχετικά με τη δράση αλλά και την προβολή των ταινιών υπάρχουν στην ιστοσελίδα του 13ου Γυμνασίου <http://13gym-irakli.lira.sch.gr/kinlesxi.php>.

Αξίζει να σημειωθεί ότι ο Μανόλης Καστρινάκης, αφήνει καθημερινά το στίγμα του στο 13ο Γυμνάσιο, όχι μόνο μέσα από τη δράση του στην Κινηματογραφική Λέσχη, αλλά και από την αξιολογία προσπάθειά που κάνει εδώ και 4 χρόνια με την ανακύκλωση. Μέσα από αυτή τη δράση, έχει αφενός ευαισθητοποιήσει μαθητές και γονείς του σχολείου στο θεσμό της ανακύκλωσης, κι αφετέρου έχει συγκεντρώσει χρήματα τα οποία έχουν διατεθεί αποκλειστικά στην κάλυψη αναγκών του σχολείου. Είναι βέβαιο, ότι αν όλοι οι εκπαιδευτικοί μπορούσαν να διαθέσουν λίγο από το μεράκι και τον προσωπικό χρόνο όπως αυτόν που διαθέτει ο Μανόλης Καστρινάκης, η σημερινή εκπαίδευση θα ήταν πολύ καλύτερη.



Το ΚΡΕΟΠΩΛΕΙΟ του Αϊ ΓΙΑΝΝΗ
ΦΑΝΟΥΡΙΣ - ΓΙΑΝΝΙΣ

Κρέατα & Τυροκομικά προϊόντα δικής μου παραγωγής

ΔΙΑΝΟΜΗ ΚΑΤ' ΟΙΚΟΝ ΣΕ ΑΤΟΜΑ ΜΕ ΚΙΝΗΤΙΚΑ ΓΡΩΒΑΝΙΑΤΑ

Νάβενo 3, Άγιος Ιωάννης, Ηράκλειο, Τηλ.: 2810 214947, 6970454489
(έναντι Χημ. Εργαστ. Μισολογύτη)

MOCANNELLA

ΝΕΟ κατάστημα στη Λ. Κνωσού 238

ΞΗΡΟΙ ΚΑΡΠΟΙ - ΚΑΦΕΣ - ΖΑΧΑΡΩΔΗ ΠΡΟΪΟΝΤΑ - ΠΟΤΑ

www.mocannella.gr

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

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΑ ΚΑΝΕΛΟΣ ΦΑΡΙΑ ΤΩΝ ΚΑΪΚΙΩΝ ΜΑΣ

Κεντρικό κατάστημα: Καρτερού 3, κεντρική ψαραγορά
Τηλ.: 2810 286 275 - Κιν.: 6944 263 067, 6986 924 410

Υποκατάστημα: Λ. Παπαναστασίου 135
Τηλ.: 2810 361 047 - Κιν.: 6944 263 067

Υποκατάστημα: Λ. Κνωσού 224
Τηλ.: 2810 220 511 - Κιν.: 6944 263 067

www.kanelos.gr
info@kanelos.gr

ΚΕΝΤΡΟ ΕΞΕΙΔΙΚΜΕΝΗΣ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗΣ

ΦΩΤΟΔΥΝΑΜΙΚΗ
Μολαγγιές
Λαβή
Περμανση
Ευρωσμίλες

ΜΕΣΟΣΕΡΑΠΕΙΑ
ΜΟΝΙΜΗ ΥΠΛ. ΦΩΤΟΛΠΟΤΡΟΚΣΗ
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΙΣΘΗΤΙΚΗ
Στρίμπος - Προσώπου
ΚΛΑΣΙΚΗ ΑΠΟΤΡΟΚΣΗ
ΜΑΚΙΓΙΑΖ

Κρασαδάκη & Καλομοίρη γωνία, Αγ. Ιωάννης, Ηράκλειο
τηλ. & fax: 2810 322663, κιν: 6944 750278, e-mail: irenesvirin@vodafone.net.gr

“Πατέρας-Γιος: Μια Αιώνια Σχέση”



Ευχαριστούμε θερμά τους συνδημότες μας που στήριξαν και τίμησαν με την παρουσία τους την εσπερίδα “Πατέρας-Γιος: Μια Αιώνια Σχέση” που διοργάνωσε, ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη την Τετάρτη 30 Ιανουαρίου 2019 στην αίθουσα “Μανόλης Καρέλλης” στην οδό Ανδρόγεω .

Η Ξεναγός & συγγραφέας κα. Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη, με αναφορές στη σχέση πατέρα-γιου προσέγγισε το θέμα μέσω του μυθολογικού,

ιστορικού και θρησκευτικού παρελθόντος ενώ ο ψυχολόγος-ψυχοθεραπευτής, κ. Ιωάννης Ανυφαντάκης, μας ανέλυσε τη σχέση αυτή στην σύγχρονη εποχή.

Η εσπερίδα στέφθηκε με επιτυχία τόσο με το εύρος γνώσης που μετέδωσαν οι ομιλητές, όσο και σε ανταπόκριση του κοινού με έναν ευρύ διάλογο που ακολούθησε πάνω στο θέμα μετά το πέρας των ομιλιών.

Ευχαριστούμε την κα. Σφακάκη και τον κ. Ανυφαντάκη που σε τακτική βάση, συνεργάζονται με τον Πολιτιστικό Σύλλογο Αγίου Ιωάννη και πραγματώνουν δράσεις, ανοικτές στο κοινό και πάντοτε με κοινωνικό πρόσημο.

Τέλος, ευχαριστούμε τον Δήμο Ηρακλείου για την στήριξη που μας έδειξε, παραχωρώντας μας την αίθουσα “Μανόλης Καρέλλης” στην οδό Ανδρόγεω για την πραγματοποίηση της εσπερίδας.

από Μάρο Νιονάκη

ΑΦΙΕΡΩΜΕΝΟ ΣΤΗΝ ΜΑΝΑ ΜΟΥ!

Μια ιστορία που δε έχει καταγραφεί! Ήταν το 1941! Μιά γυναίκα κοίλο πονά στο Πανάγειο νοσοκομείο! Οι φωνές της ακούγονται από το δρόμο! Γεννούσε το πρώτο της παιδί! Δύσκολοι καιροί! ΠΟΛΕΜΟΣ! Δίπλα της βρίσκεται ο σύζυγος, που της κρατά το χέρι! Ένας ξένος άνδρας πλησιάζει! Ζητά να μιλήσει με τον πατέρα του παιδιού, που θα γεννηθεί! Του λέει, ότι στη Μάχη της Κρήτης, λίγες ημέρες πριν, σκοτώθηκε ο γιος του ,που ήρθαν μαζί, για να πολεμήσουν ! Θέλει να το βαπτίσει! Ο πατέρας μου του εξηγεί ,ότι είναι το πρώτο παιδί, και εάν είναι αγόρι, παίρνει το όνομα του παππού! Βλέποντας όμως τη θλίψη στα μάτια του ξένου, του λέει εντάξει, εγώ θα κάνω και άλλα παιδιά! Ο ξένος βαπτίζει το παιδί! το ονομάζει Μαϊκλ, δηλαδή Μιχάλη και του κάνει δώρο ένα χρυσό σταυρό! Πάνω χαράζει το όνομα ,την ημερομηνία, και το δικό του όνομα! ΣΑΥΜΟΝ! Η είδηση διαρρέει,από στόμα σε στόμα! Η γειτόνισσα η Γερμανίδα σύζυγος πλουσίου Ηρακλεώτη, ειδοποιεί

τους Γερμανούς! Αν θέλετε να συλλάβετε τον Νεοζηλανδό, βρείτε τον μπαμπά του παιδιού! Οι επισκέψεις συχνές στο πατρικό μου σπίτι, σχεδόν καθημερινές. Οι απειλές επίσης! Το βρέφος γίνεται 8 μηνών! Ο Γερμανός του σφίγγει το λαιμό, την ώρα που το θήλαζε η μάνα! Το βρέφος πεθαίνει! Η μάνα έκανε άλλα πέντε παιδιά ,που τα μεγάλωσε με αγάπη, τρυφερότητα, αφοσίωση! Δεν ξανάγγελα, με την ψυχή της, ποτέ! Πέθανε από ζάχαρο! Όταν την ρωτούσα, που βρήκε τόσο ζάχαρο, μου απαντούσε! Ήταν εύκολο να σου πνίξουν το παιδί την ώρα που το θήλαζες? Ο Σταυρός υπάρχει στο χέρι της μικρής μου κόρης! Της τον χάρισε η γιαγιά, που την λάτρευε! Δεν την ρωτώ, γιατί, όταν θυμάμαι, θυμάμαι τα θλιμμένα μάτια της μάνας μου, γιατί μάνα είμαι και γώ! Όμως όταν κάτι σοβαρό μου συμβαίνει, λέω: “Αχ! Μάνα” και τότε μια γλυκιά αύρα με γαληνεύει. Με ηρεμιά λύνω το πρόβλημά μου!

ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ!

Ηράκλειο: Μια πόλη εχθρική για το... αυτοκίνητο

Γράφει ο Σπύρος Αλεξάκης



Με το αυτοκίνητο σου μπορείς να περάσεις έξω από το Κολοσσαίο στη Ρώμη (φωτό), μπορείς να περάσεις έξω από τις Στήλες του Ολυμπίου Διός στην Αθήνα (φωτό), δεν μπορείς όμως να περάσεις έξω από τη Βασιλική του Αγίου Μάρκου στο Ηράκλειο, ούτε έξω από τον Άγιο Τίτο, ούτε και (σε πολύ λίγο καιρό) έξω από την Αστόρια και την πλατεία Κορνάρου.

[Φωτογραφία: Ρώμη, ιστορικό κέντρο]

Πάει για κλείσιμο όλο το “ιστορικό” κέντρο του Ηρακλείου, που όταν λέμε “ιστορικό”, εννοούμε τον χώρο που κάποτε ήταν κτήρια με ιστορική σημασία και σήμερα κατά το 90% είναι πολυκατοικίες αμφίβολου αισθητικής και 10% ιστορικά κτίσματα (αυτά που διασώθηκαν).

Στόχος της δημοτικής αρχής είναι να πεζοδρομηθεί όλη η “παλιά πόλη” (σ. εννοούν το μέρος του Ηρακλείου που κάποτε υπήρχε ο μεσαιωνικός Χάνδακας), όλο το Ηράκλειο εντός των τειχών, μόνο που τα τείχη στην πόλη αυτή περικλείουν μια τεράστια για τα δεδομένα της περιοχή.

Από το παλιό Ξενία, μέχρι την Καινούργια Πόρτα, τη Χανιώπορτα, το πάρκο Γεωργιάδη, τη Δουκός Μποφώρ μέχρι το λιμάνι. **Τι θα γίνει με όλη αυτή την περιοχή αν δεν υπάρχει πρόσβαση;**

Τι θα γίνει με τους ανθρώπους που ζουν εκεί, εκείνους που έχουν τα μαγαζιά και τις επιχειρήσεις, τους υπόλοιπους που θέλουν να την προσεγγίσουν; Και καλά να ζουν στο Μασταμπά ή στις

Πατέλες, γιατί αυτό είναι το παράδειγμα που φέρνει συνέχεια η δημοτική αρχή. **Θα πάρουν τα ποδαράκια τους και θα κατέβουν στο κέντρο.** Θα χρησιμοποιήσουν ποδήλατο, ίσως. Από τον Αη Γιάννη όμως, τη Φορτέτσα, την Αλικαρνασσό, το Γάζι και τόσες άλλες περιοχές της πόλης όμως που απέχουν χιλιόμετρα από το κέντρο, πώς θα το προσεγγίζουν οι κάτοικοι τους; **Υπάρχει κάποιο σχέδιο;**

Εδώ δεν υπάρχουν καν γραμμές λεωφορείου για πολλές περιοχές της πόλης, που ο τρόπος που κτίστηκε (πάρα πολλοί και στενοί δρόμοι) είναι τέτοιος που δε δίνει τη δυνατότητα να υπάρξει σύνδεση με Μέσα Μαζικής Μεταφοράς των διαφόρων περιοχών μεταξύ τους και πολλές φορές ούτε καν με το κέντρο.

Αυτός είναι και ο λόγος που χρησιμοποιείται τόσο πολύ το αυτοκίνητο στο Ηράκλειο και όχι λόγω “κουλουράς”, όπως ακούμε να μας λένε συνέχεια οι διάφοροι φωστήρες.

Ερχόμαστε λοιπόν στο σήμερα και στην απόφαση της “Λότζια” να πεζοδρομήσει τα πάντα σ’ αυτή την πόλη. Αν είχε τη δυνατότητα θα πεζοδρομούσε και τη... Λεωφόρο Κνωσού,

ίσως. **Όλη η πόλη ένας πεζόδρομος. Το πώς θα μετακινείται ο κόσμος, δε μας ενδιαφέρει. Πρόβλημα του.**

Όταν πιθικίζεις και μεταφέρεις άκριτα ό,τι ακούς ή πιστεύεις ότι κάνουν αλλού, το αποτέλεσμα είναι κωμικοτραγικό. Σαν αυτό που βλέπουμε σήμερα στο Ηράκλειο, που **για να πας στο κέντρο θέλεις μισό μεροκάματο.** Είτε πάρεις ταξί/λεωφορείο, είτε πάρεις το αυτοκίνητο σου. Κάπως καλύτερα η κατάσταση (ακόμα) για τα δίκυκλα, που κι αυτά όμως θα τη νιώσουν την αλλαγή, μόλις κλείσει τελείως το κέντρο και για εκείνα από το πάρκο Γεωργιάδη μέχρι το παλιό Ξενία.

Χωρίς πάρκινγκ, χωρίς Μέσα Μαζικής Μεταφοράς να αποφασίζεις να κλείσεις μια τεράστια (αναλογικά) περιοχή της πόλης, είναι έγκλημα.

Σαν να έκλεινε, ας πούμε, για τα αυτοκίνητα όλη η περιοχή που αντιστοιχεί στο Δήμο Αθηναίων (αναλογικά για το Λεκανοπέδιο είναι το ίδιο). Φαντάζεστε τι θα γινόταν;

Αν θέλετε να κάνετε πράγματα να τα κάνετε σωστά. Αλλιώς μην τα κάνετε καθόλου.

Μικροί Δημοσιογράφοι

Ο Σύλλογος Γονέων & Κηδεμόνων και ο Σύλλογος Διδασκόντων του 20ου & 56ου Δημοτικού Σχολείου Ηρακλείου, σε συνεργασία με τον Πολιτιστικό Σύλλογο του Αγίου Ιωάννη συνεχίζουν το πρόγραμμα «Μικροί Δημοσιογράφοι», με τα κείμενα δύο μαθητριών της Ε' τάξης. Στα πλαίσια του σκοπού αυτού του προγράμματος, η διάπλαση μελλοντικών ευσεβών κι εγκάρδιων πολιτών, οι μαθήτριες θέλησαν να στιγματίσουν δύο συνηθισμένες συμπεριφορές, οι οποίες προκαλούν πόνο στους συνανθρώπους και τους τετράποδους φίλους μας.



Μπούλινγκ (βία)

της Εριάννας Μελαμπιανάκη - μαθήτρια της Ε4 τάξης

Το μπούλινγκ παρατηρείται παντού, αλλά πάρα πολύ σε σχολεία δημοτικά, γυμνάσια, αλλά και Λύκεια. Μπούλινγκ δεν είναι μόνο το χαστούκι, η μπουνιά ή η σπρωξιά. Μπούλινγκ είναι και η απειλή, ή όταν κάποιος σε μειώνει. Όταν σου κάνει κάτι με το έτσι θέλω, π.χ. να σου πάρει κάτι όπως το χαρτζιλίκι σου, το φαγητό σου. Υπάρχουν πολλές μορφές βίας (μπούλινγκ). Η ψυχολογική ή λεκτική βία, δηλαδή όταν κάποιος σε μειώνει και σου λέει άσχημα πράγματα όπως «είσαι άχρηστος» κ.τ.λ. Η σωματική βία, δηλαδή όταν κάποιος σε χτυπάει. Προσοχή! Ακόμα και το χαστούκι για πλάκα θεωρείται βία (αρκεί να μην το έκανε κατά λάθος). Συνήθως, όταν πιάνονται οι θύτες, υποστηρίζουν ότι έγινε κατά λάθος ή για πλάκα. Γι' αυτό πρέπει να εξηγείτε καθαρά στους άλλους τι λένε. Και όχι περιληπτικά. Ακριβώς τι λένε. Γιατί μπορεί να υποστηρίξουν ότι έτσι είναι το χιούμορ τους, κ.τ.λ. Και τέλος το σάιμπερμπούλινγκ (διαδικτυακή βία) που μέσα από ηλεκτρονικά μηνύματα σε μειώνουν και σε βρίζουν. Το μπούλινγκ είναι κάτι πολύ άσχημο και έχει συμπτώματα φυσικά. Αυτά μπορεί να είναι επιθετικές συμπεριφορές, ξαφνικά ξεσπάσματα και κλάματα, άρνηση να πάνε (τα θύματα μπούλινγκ) κάπου που ξέρουν ότι θα είναι και ο

αν είσαι θύμα μπούλινγκ ή ξέρεις ότι κάποιος είναι, σπάσε τη σιωπή και απευθύνσου σε έναν ειδικό ή, αν είσαι μαθητής, στους γονείς και στον δάσκαλό σου. Μπορείς να απευθυνθείς στην Αστυνομία ανηλίκων ή στο Χαμόγελο του Παιδιού (1056)

θύτης. Συνήθως όμως οι θύτες κακοποιούνται και οι ίδιοι. Γι' αυτό, αν είσαι θύμα μπούλινγκ ή ξέρεις ότι κάποιος είναι, σπάσε τη σιωπή και απευθύνσου σε έναν ειδικό ή, αν είσαι μαθητής, στους γονείς και στον δάσκαλό σου. Μπορείς να απευθυνθείς στην Αστυνομία ανηλίκων ή στο Χαμόγελο του Παιδιού (1056).



Κακοποιημένα ζώα

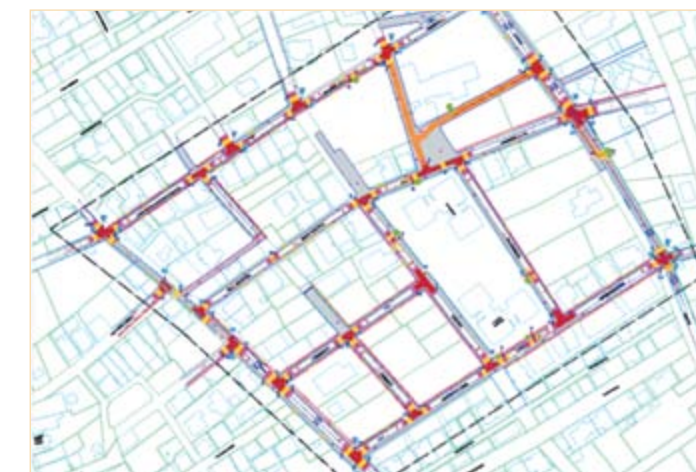
Της Δήμητρας Μαγαλιού μαθήτρια της Ε4 τάξης

Τα ζώα είναι ένα ζωντανός οργανισμός όπου οφείλουμε να τα προσέχουμε με εξαιρετικά πολύ πάθος. Θέλουν φροντίδα σαν να είναι πιο μικρά ανθρωπάκια. Επίσης τα ζώα, κι ειδικά απευθύνομαι σε σκύλους, όταν είναι μικρά λέμε: «Α τι γλυκούλικο σκυλάκι!» και μετά, όλοι οι άνθρωποι, δηλαδή οι περισσότεροι, τα παρατάνε όταν μεγαλώσουν διότι δεν είναι τόσο γλυκούλικο όσο παλιά. Οπότε, όταν βλέπετε να κακοποιούν και να χτυπάνε ζώα, πάρτε την Αστυνομία και αν βλέπετε ζώα με διάφορα προβλήματα υγείας και χωρίς προβλήματα να δείτε πάρτε τηλέφωνο την φιλοζωική. Αυτή σίγουρα θα σας βοηθήσει, να είστε σίγουροι. Μην χάνετε ποτέ τις ελπίδες σας. Φίλοι μου, ελπίζω να κρατήσετε τις συμβουλές που σας έδωσα. Αντίο φίλοι μου!!!

όταν βλέπετε να κακοποιούν και να χτυπάνε ζώα, πάρτε την Αστυνομία και αν βλέπετε ζώα με διάφορα προβλήματα υγείας και χωρίς προβλήματα να δείτε πάρτε τηλέφωνο την φιλοζωική

Η... Σχολειούπολη του Άη Γιάννη

Το 2011 ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη αντιλαμβανόμενος τη σημασία της αυξημένης παρουσίας μαθητών γύρω από τα σχολεία πλησίον της οδού Ερμή, Ξηρουδάκη, Αντ. Βορεάδη και Γερούλανου, τα ζητήματα που σχετίζονται με την οδική ασφάλεια των 2000 περίπου μαθητών και των γονέων αλλά και τη ζωντάνια και δυναμική της περιοχής πρότεινε με επιστολή του στο Δήμο Ηρακλείου τη δημιουργία ... της Σχολειούπολης!



Εικόνα 1. απόσπασμα σχεδίου παρεμβάσεων στη Σχολειούπολη του Άη Γιάννη

Ενός τόπου στρατηγικά προστατευμένου από τη διερχόμενη κυκλοφορία οχημάτων, ενός τόπου που θα έχει «μαθητική ταυτότητα» και θα ενσωματώνεται στη γειτονιά του Αγίου Ιωάννη με ήπιες συνθήκες για τους εκατοντάδες μαθητές που βρίσκονται καθημερινά στην περιοχή και γονείς που θα νιώθουν ασφάλεια για τα παιδιά τους. Κατά κοινή ομολογία, το περιβάλλον προσέλευσης των μαθητών περίε των σχολείων της περιοχής (13ο γυμνάσιο, 8ο Λύκειο, Νυκτερινό Γενικό Λύκειο, Βρεφονηπιακός Σταθμός «Μητέρα», 64ο Νηπιαγωγείο, Ειδικό γυμνάσιο, Δημοτικό σχολείο κωφών & βαρηκόων) παρουσιάζει σημαντικά ζητήματα σε επίπεδο ασφάλειας των μετακινήσεων, που παρατηρούνται τόσο λόγω ελλιπούς υποδομής και λιγοστών ρυθμίσεων όσο και εξαιτίας πλημμελούς οδικής συμπεριφοράς.

Κάθε μέρα προσεγγίζουν την συγκεκριμένη περιοχή περίπου 300 αυτοκίνητα για να πάρουν ή να αφήσουν μαθητές. Ειδικότερα τα προβλήματα σχετίζονται με την απουσία πεζοδρομίων, το μικρό πλάτος υφιστάμενων πεζοδρομίων, την ύπαρξη εμποδίων και ασυνεχειών, την μειωμένη ορατότητα, την ελλιπή χωροθέτηση διαβάσεων πεζών και άλλων μέσων προστασίας πεζών, το υψηλό όριο ταχύτητας, την άναρχη στάση και στάθμευση, τα γεωμετρικά χαρακτηριστικά των δρόμων και την απόλυτη ελευθερία κίνησης των μηχανοκίνητων μέσων (ΙΧ, μηχανή).

Ο Δήμος Ηρακλείου ανταποκρινόμενος στο αίτημα του συλλόγου αξιοποίησε το κατάλληλο δυναμικό του, έκανε έρευνα των αναγκών των μαθητών σχετικά με τις μετακινήσεις τους μέσα από ειδικά ερωτηματολόγια απευθυνόμενα στους γονείς/ κηδεμόνες αλλά και στους εκπαιδευτικούς που δραστηριοποιούνται στα 7 σχολικές μονάδες της περιοχής και σχεδίασε πρότυπες παρεμβάσεις για την αποκατάσταση των προβληματικών στοιχείων της περιοχής. Οι παρεμβάσεις που σχεδιάστηκαν από το Δήμο βασίστηκαν στις 190 απαντήσεις γονέων/κηδεμόνων από τα σχετικά ερωτηματολόγια, σε συνεντεύξεις με ειδικούς, σε ευρωπαϊκές πρακτικές και φυσικά στην σχετική εθνική νομοθεσία για παρεμβάσεις περίε σχολικών συγκροτημάτων.

Οι στόχοι των παρεμβάσεων στη «Σχολειούπολη του Άη Γιάννη» είναι η ενίσχυση της οδικής ασφάλειας της περιοχής με χαμηλές ταχύτητες και ήπιες συνθήκες κυκλοφορίας για ΟΛΟΥΣ, η οχύρωση της σχολειούπολης από τη διαμερή κυκλοφορία οχημάτων χωρίς ωστόσο να αποκόπτεται η εξυπηρέτηση των παρακείμενων κατοίκων, και τέλος η αναβάθμιση του αστικού περιβάλλοντος για τους ανηλικούς, τους ηλικιωμένους και εν γένει το σύνολο των πεζών χρηστών καθώς και όσων κινούνται με ήπια μέσα μετακίνησης (π.χ. ποδήλατο).

Απόσπασμα του σχεδίου της μελέτης του Δήμου παρουσιάζεται στην παρακάτω εικόνα:

Ειδικότερα στην περιοχή που περικλείεται από τις οδούς Ερμή, Ξηρουδάκη, Αρχ. Ευγενίου και Γερούλανου προβλέπονται οι παρακάτω παρεμβάσεις.

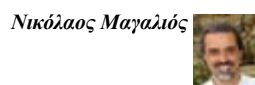
1. Μείωση του ορίου ταχύτητας στα 30χλμ/ω στο σύνολο της περιοχής και 20χλμ/ω στους δρόμους μπροστά από τις εισόδους των σχολείων που θα σημαίνεται με πινακίδες και σαφή έγχρωμη οριζόντια σήμανση,
2. Ρυθμίσεις κυκλοφορίας (παροδικές πεζοδρομήσεις σύμφωνα με το ωράριο του σχολείου, μονοδρομήσεις, αντιδρομήσεις, οδοί συνύπαρξης πεζού- ποδηλάτη- αυτοκινήτου),
3. Ανάπλαση του συνόλου των οδών με πεζοδρόμια ελαχίστου πλάτους 1,5μ., εσοχές για στάθμευση, υπερυψωμένες και συμβατικές διαβάσεις πεζών σε κρίσιμες διασταυρώσεις και παρεμβάσεις ήπιας κυκλοφορίας,
4. Ειδική σήμανση εισόδου στην περιοχή με σαφή καθοδήγηση για την παρουσία παιδιών και τον τρόπο κίνησης των μηχανοκίνητων οχημάτων,
5. Ειδική σήμανση στα πεζοδρόμια εισόδου των σχολείων και χώροι στάσης για από/επιβίβαση μαθητών σε οχήματα,
6. Αξιοποίηση των κοινόχρηστων χώρων για δημιουργία χώρου ανάπαυσης, παιχνιδιού και εκδηλώσεων των παρακείμενων σχολείων.

Εκ του Δ.Σ. Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννη



Εικόνα 2. Η νέα εικόνα της οδού Βορεάδη στην καρδιά της Σχολειούπολης με νέες επιστρώσεις και παρεμβάσεις για την σαφή οριοθέτηση της κίνησης πεζών και οχημάτων, υπερυψωμένα τμήματα, ασφαλείς διασταυρώσεις

Προσευχή: Υπερκόσμος Κατάσταση



Νικόλαος Μαγαλιός



Όταν βλέπετε να κακοποιούν και να χτυπάνε ζώα, πάρτε την Αστυνομία και αν βλέπετε ζώα με διάφορα προβλήματα υγείας και χωρίς προβλήματα να δείτε πάρτε τηλέφωνο την φιλοζωική

Όλοι μας έχουμε σχηματίσει κάποια έννοια σχετικά με το τι είναι η προσευχή, αυτό όμως που ίσως αγνοούμε είναι ότι η Ορθόδοξη παράδοση διαθέτει ακριβείς και ασφαλείς κατευθυντήριες οδηγίες, οι οποίες που αποκαλύπτουν άγνωστες, στην πλειοψηφία, πτυχές της προσευχής.

Κατ' αρχάς, ο ίδιος ο Ιησούς Χριστός μας προτρέπει σε εγρήγορη (νήψις) και προσευχή: «Γρηγορείτε και προσεύχεσθε ίνα μη εκπέσετε εις πειρασμόν». Ο Απόστολος Παύλος κατατάσσει την προσευχή στις σημαντικότερες δραστηριότητες του πιστού, «παρακαλώ ούν πρώτον πάντων ποιείσθαι δεήσεις, προσευχάς, εντεύξεις, ευχαριστίας υπέρ πάντων ανθρώπων, υπέρ βασιλέων και πάντων των εν υπεροχή όντων, ίνα ήρεμον και ησύχιον βίον διάγωμεν εν πάσι ευσέβεια και σεμνότητι» (Τιμόθεον Α'), και μας προτρέπει να προσευχόμαστε ασταμάτητα, «αδιαλείπτως προσεύχεσθε» (Θεσσαλονικείς Α').

Σύμφωνα με τον επίσκοπο Θεοφάνη τον Ερημίτη, «στην προσευχή το πρωταρχικό είναι να σταθείς μπροστά στον Θεό με το νου στην καρδιά, και να συνεχίζεις να στέκεσαι μπροστά Του ακατάπαυστα μέρα και νύχτα, μέχρι το τέλος της ζωής σου».

Ο Ευάγγριος ο Ποντικός αναφέρει ότι «προσευχή είναι διάλογος του νου με το Θεό», είναι «ένας παραμερισμός των σκέψεων και όχι άγρια σύγκρουση με αυτές» και ότι «η απεριόστη προσευχή είναι η ανώτερη λειτουργία του νου».

Ο Άγιος Γρηγόριος Σιναΐτης λέει ότι

«προσευχή είναι ο Θεός που κατεργάζεται όλα τα πράγματα σε όλους τους ανθρώπους», ενώ σύμφωνα με τον Κάλιστο Γουέρ (Ware), επίσκοπο Διοκλείας (Οξφόρδη) «αληθινή εσωτερική προσευχή σημαίνει να σταματάμε να μιλάμε και να αφογκραζόμαστε στην καρδιά μας τη χωρίς λόγια φωνή του Θεού-σημαίνει να πάψουμε να ενεργούμε από μόνοι μας και να εισερχόμαστε στο χώρο της δράσης του Θεού», καταλήγοντας πως «ο σκοπός μπορεί να συνοψιστεί με τη φράση γίνε ό,τι είσαι. Γίνε συνειδητά κι ενεργά αυτό που είσαι εν δυνάμει και μυστικά, επειδή έχεις πλαστεί σύμφωνα με την ιερή εικόνα και έχεις ξαναγεννηθεί με το βάπτισμα».

Τέλος, σύμφωνα με τον Ιωάννη Κορναράκη, καθηγητή της Θεολογικής Σχολής του Πανεπιστημίου Αθηνών, «η προσευχή είναι πνευματική κατάσταση αρέμβαστος και απεριόσπαστος, κατά την οποία ο νους ουδέν άλλον αναζητεί, ει μη την παρουσίαν του Θεού. Η προσευχή αυτή χαρακτηρίζεται ως καθαρά ή νοερά ή καρδιακή, διότι ακριβώς εν τη καταστάσει ταύτη ο νους δεν είναι πλέον μία εγκόσμιος πραγματικότητας, αλλά υπερκόσμιος».

ΕΜΠΟΔΙΑ ΚΑΙ ΡΩΓΜΕΣ

Οι ασκητές διδάσκουν η προσευχή να είναι «ανίδεος, ασχημάτιστος και αφάνταστος» (Επίσκοπος Θεοφάνης), καθότι «απερίγλυπτον γαρ το θείον και αόριστον, ανείδεόν τε και άχρουν» (Πέτρος Δαμασκηνός).

Ο Άγιος Νείλος ο Σοφός προτρέπει να «μη σχηματίσεις εν ώρα προσευχής το Θεϊόν», ο δε Ευάγγριος ο Ποντικός, «όταν προσεύχεσαι μην εικονοποιείς τη θεότητα μέσα σου, μην αφήσεις το νου σου να υποκύψει στην εντύπωση κάποιας μορφής, αλλά προχώρα από άυλο σε άυλο και θα εννοήσεις. Δεν θα κατορθώσεις να επιτύχεις την καθαρή προσευχή αν δεν απαλλαγείς από τα υλικά πράγματα και ταράξεις με συνεχείς έγνοιες,

γιατί η προσευχή είναι η κατάργηση των σκέψεων».

Ο Άγιος Γρηγόριος ο Σιναΐτης κατατάσσει τη φαντασία στον πιο επικίνδυνο εχθρό της ένωσης με τον Θεό, θεωρώντας ότι αν δεν προφυλαχθούμε από αυτήν, θα καταστήσουμε «φανταστής» και όχι «ησυχαστής».

Ο επίλογος αυτού του άρθρου, είναι τα λόγια του γέροντα και κτήτορα της Μονής Τιμίου Προδρόμου (Εσσεξ), Σωφρόνιου:

«Εν ταις συνθήκαις του συγχρόνου κόσμου η προσευχή απαιτεί υπεράθρωπον ανδρείαν, διότι εις αυτήν ανθίσταται το σύνολον των κοσμικών ενεργειών. Διαμονή εν απεριόσπαστω προσευχή σημαίνει νίκην εφ' όλων των επιπέδων της φυσικής υπάρξεως. Η οδός αυτή είναι μακρά και ακανθώδης, αλλά έρχεται στιγμή κατά την οποίαν ακτίς του Θεϊού Φωτός διαπερνά το πυκνόν σκότος και δημιουργεί ενώπιον ημών ρωγμήν, δια μέσου της οποίας βλέπομεν την Πηγήν του Φωτός τούτου. Τότε η προσευχή του Ιησού λαμβάνει κοσμικά και υπερκοσμικούς διαστάσεις».

Ακοίμητοι Μοναχοί

Ο Πατριάρχης Βαρλολαμαίος, αναφέρει ότι υπήρχε στην Κωνσταντινούπολη, η Μονή του Αγίου Ιωάννη του Στουδίου, η οποία ιδρύθηκε περί το 454 από τον συγκλητικό Στούδιο και ήταν αφιερωμένη στον σπουδαίο ασκητή Άγιο Ιωάννη τον Βαπτιστή. Αργότερα, περί το 463, εγκαταστάθηκε εκεί μια αδελφότητα μοναχών με τόσο μεγάλο ζήλο στην προσευχή, όπου καθόριζαν συγκεκριμένες βάρδιες ώστε να υπάρχουν πάντοτε κάποιοι εξ αυτών, οι οποίοι να προσεύχονται, γι' αυτό και παρέμεινε γνωστή ως «Μονή των Ακοίμητων Μοναχών».

Ο Νικόλαος Μαγαλιός εργάζεται ως Εκπαιδευτής Προσωπικής Ανάπτυξης στην Αθήνα και την Κρήτη. Έχει σπουδάσει Διοίκηση Επιχειρήσεων & Ψυχολογία. Είναι δημιουργός των εκπαιδευτικών & βιομηχανικών μαθημάτων «Το Μονοπάτι της Καρδιάς» και «NLP: Ο Δρόμος της Διανοίας».

Εγκαίνια Κ.Ο.Π.Α. Αγ. Ιωάννου Ηρακλείου

Τη 12η κοινότητα οικογενειών με πρόβλημα από το αλκοόλ που λειτουργεί στην Κρήτη.

Εγκαίνιασθηκε το κλαμπ οικογενειών με προβλήματα από το αλκοόλ, Άγιου Ιωάννου, την Κυριακή 31 Μαρτίου 2019 παρουσία εκπροσώπων φορέων, μελών των ΚΟΠΑ από όλη την Κρήτη και φίλων του Πολιτιστικού Συλλόγου Αγίου Ιωάννου.

Στην εκδήλωση ξεκίνησε με τον αγιασμό από τον ιερέα της ενορίας μας Κνωσταντίνο Λενακάκη. Ακολούθησαν χαιρετισμοί από εκπροσώπους φορέων – Δήμος Ηρακλείου, Ψυχιατρική κλινική ΠΑΓΝΗ και Βενιζέλειου Νοσοκομείου, Αλκοολογικό Ιατρείο και Γαστρεντερολογική Κλινική ΠΑΓΝΗ, Σύλλογος «Επιστροφή».

Έγινε σύντομη παρουσίαση της μεθόδου λειτουργίας των κλαμπ από τον Γαστρεντερολόγο και υπηρέτη δάσκαλο του κλαμπ της Παναγίτσας, κ. Γιάννη Μουζά. Στη συνέχεια ο ίδιος συντόνισε ένα «ανοιχτό» κλαμπ όπου ακούστηκαν εμπειρίες μελών.

Το Κ.Ο.Π.Α. Αγίου Ιωάννου λειτουργεί σε εθελοντική βάση, από έναν εκπαιδευμένο εθελοντή (Υπηρέτη – Δάσκαλο), κάθε Τετάρτη στις 7:30 ως τις 9:00 το βράδυ, στον χώρο της "Ροτόντα" στις εγκαταστάσεις του Πανεπιστημίου Κρήτης, υποστηρίζοντας τις οικογένειες, της ευρύτερης περιοχής που αντιμετωπίζουν προβλήματα που σχετίζονται με το αλκοόλ. Ευχαριστούμε το Πανεπιστήμιο Κρήτης για την δωρεάν παραχώρηση της αίθουσας για την λειτουργία του κλαμπ. Οι υπηρεσίες που προσφέρει παρέχονται δωρεάν, με σεβασμό στο απόρρητο. Υπεύθυνη για το Κ.Ο.Π.Α Αγίου Ιωάννου είναι η εκπαιδευμένη εθελόντρια κα Δέσποινα Μαραγκάκη. Οι ενδιαφερόμενοι μπορούν να απευθύνονται στο τηλ. **6947 409383**.

ΔΡΑΣΕΙΣ ΕΥΑΙΣΘΗΤΟΠΟΙΗΣΗΣ – ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ

Η Τρίτη στη σειρά δράση ενημέρωσης – ευαισθητοποίησης των κατοίκων του προαστίου μας σε θέματα που αφορούν την κακή χρήση του αλκοόλ, θα πραγματοποιηθεί την **Δευτέρα 27 Μαΐου** σε συνεργασία με την ενορία του Αγίου Ιωάννου, στην αίθουσα του Ιερού Ναού με ομιλητή τον Δρ κ. Γιάννη Ανυφαντάκη.



Επιμέλεια: Γαγκιάζης Δημήτριος Κλινικός Νευρο-Ψυχολόγος



Η ΒΙΑ ΣΤΑ ΜΜΕ



Η βία συναντάται πλέον παντού και σε διάφορες μορφές. Έχει πάρει ενδο-οικογενειακή μορφή, μορφή συναισθηματικού εκφοβισμού (bullying) στο σχολείο, στο εργασιακό περιβάλλον και γενικά συναντάται σε ποικίλα πλαίσια και περιβάλλοντα.

Σε ένα συνεχόμενα μεταβαλλόμενο κόσμο, ο κυρίαρχος ρόλος της βίας είναι να υποτάξει τον άνθρωπο. Να τον ωθήσει στον περιορισμό της ανάπτυξης των εν δυνάμει σημαντικών του διανοητικών κυρίως δεξιοτήτων. Η συστηματική έκθεση στο διαδίκτυο θα μπορούσε δυνητικά να αυξάνει το φαινόμενο της βίας? Η εξάρτηση στο διαδίκτυο ποια πηγαία ανάγκη των ανθρώπων εξυπηρετεί? Πως σχετίζεται τελικά η βία με την

παρατεταμένη έκθεση στο δίκτυο και τι νόημα μπορεί να βρούμε μέσα από αυτή την προσκόλληση; Μπορεί το διαδίκτυο να αποξενώσει; Μελέτες αποδεικνύουν πως ο άνθρωπος εγκέφαλος κατασκευαστικά δεν είναι σε θέση να «μεταβολίσει» τις συστηματικά εναλλασσόμενες εικόνες και οπτικοακουστικά ερεθίσματα με τα οποία εκατομμύρια άνθρωποι έρχονται καθημερινά σε επαφή,

μέσω του διαδικτύου. Το παρών θέμα θα αναπτυχθεί σε ομιλία και στόχο έχει να καταποσιε στο μέτρο το δυνατό τη σχέση εξάρτησης ανάμεσα στη βία και το διαδίκτυο.

Ο Κος Γαγκιάζης Δημήτριος είναι Κλινικός Νευρο-Ψυχολόγος
τηλ: 6942027056 & 2810 211114,
email: dgiagiadis@gmail.com

Παπουτσιδάκης
ΑΝΑΛΩΣΙΜΑ - ΕΞΟΠΛΙΣΜΟΙ ΣΥΝΕΡΓΕΙΩΝ
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

PRO TEC
ΑΠΡΟΑΙΣΤΗΤΗ ΑΝΤΙΠΥΡΕΣΗ ΚΗΤΗΣ

Τηλ./Fax: 2810 341113
info@papoutsidakis.gr

Α. Παπαναστασίου 205
71 409, Ηράκλειο Κρήτης
www.papoutsidakis.gr

Ποδηλατάδικο
Παίδησεις - Επίσκευές - Ανταλλακτικά ποδηλάτων
ΣΤΕΦΑΝΟΣ ΠΑΠΟΥΤΣΙΔΑΚΗΣ

Α. Παπαναστασίου 205, 71 409, Ηράκλειο Κρήτης
Τηλ. / Fax: 2810 341113
info@papoutsidakis.gr - www.papoutsidakis.gr

Αγκινάρα: Το διατροφικό “διαμάντι”

Επιμέλεια: Βάννα Βασιλάκη
αν.μέλος Αιλικ.Συμβουλίου



Η αγκινάρα συγκαταλέγεται στα φυτά που χρησιμοποιούνται ως ροφήματα. Βοηθά ιδιαίτερα όσους θέλουν να αποτοξινωθούν, αλλά και να αντιμετωπίσουν τη δυσκοιλιότητα.

Ένα από τα πιο παλιά θεραπευτικά φυτά, η αγκινάρα χρονολογείται πίσω στον 4ο αιώνα π.Χ. όπου οι αρχαίοι Έλληνες και οι Ρωμαίοι τη χρησιμοποιούσαν για πεπτικά προβλήματα.

Αργότερα, τον 16ο αιώνα, χρησιμοποιήθηκε σε προβλήματα που αφορούσαν το συκώτι και τον ίκτερο, η φήμη της, ωστόσο, εξαπλώθηκε τον 20ο αιώνα, όπου έγινε δημοφιλής ως ένα πολύ γευστικό φαγητό με πολλά και πλούσια οφέλη.

Η δύναμή της συγκεντρώνεται πιο πολύ στα φύλλα και είτε τη φάτε ωμή είτε τη φάτε μαγειρεμένη, είτε καταναλώσετε το εκχύλισμά της, τα οφέλη για τον οργανισμό σας είναι πολλά και ποικίλα.

Κάνουν καλό στο πεπτικό
Κάνουν καλό στην διαίτα

Τονώνουν το ανοσοποιητικό
Μειώνουν τον κίνδυνο διαφόρων ειδών καρκίνου, μαστού, εντέρου κλπ.

Κάνουν καλό στα οστά στον εγκέφαλο και χρησιμοποιείται για την θεραπεία του Αλτσχάιμερ.

Ευεργετούν το νευρικό σύστημα Ρυθμίζουν την αρτηριακή πίεση, ωφελώντας την καρδιά Ρίχνουν την κακή χοληστερίνη

Αφέψημα αγκινάρας για τη χοληστερίνη και τα τριγλυκερίδια

Έχει αποδειχθεί ότι τα συστατικά της αγκινάρας μειώνουν τη χοληστερόλη. Αυξάνουν την καλή χοληστερόλη (HDL) και μειώνουν την κακή χοληστερόλη (LDL). Η εξισορρόπηση των τιμών της χοληστερόλης είναι ζωτικής σημασίας για την προστασία της καρδιάς σας. Η υψηλή χοληστερόλη είναι ένας από τους μεγαλύτερους ενόχους σε εγκεφαλικά επεισόδια και καρδιακές νόσους. Η αγκινάρα θα κρατήσει τα επίπεδα χοληστερόλης σας υγιή.

Για τη χοληστερίνη

Αν θέλετε να «ρίξετε» τη χοληστερίνη σας, εντάξτε στο διαιτολόγιό σας τις αγκινάρες. οι αγκινάρες βοηθούν στην αποτοξίνωση του συκωτιού και στην αποβολή της χοληστερίνης από τον οργανισμό. Μπορείτε να τις βράσετε σε ελάχιστο νερό (το οποίο και θα πιείτε) ή να τις βάλετε καθαρισμένες και πλυμένες στον αποχυμωτή και να καταναλώσετε το χυμό τους.

Και τα τριγλυκερίδια

Η αγκινάρα συγκαταλέγεται στα φυτά που χρησιμοποιούνται ως ροφήματα. Βοηθά ιδιαίτερα όσους θέλουν να αποτοξινωθούν, αλλά και να αντιμετωπίσουν τη δυσκοιλιότητα. Επιπλέον, η αγκινάρα «καθαρίζει» το συκώτι και το έντερο, γι' αυτό και μπορεί να συμβάλει στον έλεγχο των λιπιδίων του αίματος (π.χ. υψηλή χοληστερίνη και τριγλυκερίδια).

Πώς θα την πιείτε (έγχυμα): Ρίχνετε σε ένα φλιτζάνι βραστό νερό 1 κουταλιά φύλλα αγκινάρας, για 10'. Πίνετε 3 φλιτζάνια την ημέρα, 20 λεπτά πριν το φαγητό, για 7-10 ημέρες.

Τάρτα αγκινάρας με κρέμα τυριών



Υλικά

- 1 φύλλο φρέσκιας σφολιάτας
- λίγο βούτυρο για την ταρτιέρα αλείμμα
- 4 μεγάλες αγκινάρες σωταρισμένες το τρυφερό μέρος, κομμένα σε φέτες 1 εκ.
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 4 αυγά
- 1 φλ. τριμμένη γραβιέρα Κρήτης
- 1 φλ. τρίμματα φέτας
- 1 φλ. τρίμματα ανθότυρου
- 1 κεσεδάκι 200 γραμμ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 πρέζα μοσχοκάρυδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι αλατι

Εκτέλεση

Βουτυρώνουμε την ταρτιέρα. Απλώνουμε το φύλλο σφολιάτας να καλύπτει και τα τοιχώματα. Τρυπάμε καλά την επιφάνεια με πιρούνι να φύγει ο εγκλωβισμένος αέρας. Στρώνουμε μέσα λαδόκολλα ή μεμβράνη και βάζουμε βάρος, ρύζι ή όσπρια, για να κρατήσει το σχήμα της. Αφήνουμε 15' στο ψυγείο. Την ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 200οC σε αντιστάσεις, στην τελευταία σχάρα, για 25'. Αφαιρούμε το βάρος και αφήνουμε να κρυώσει.

Σε χαμηλή φωτιά σοτάρουμε στο ελαιόλαδο τις αγκινάρες για 15' (όχι να πάρουν χρώμα). Χτυπάμε με σύρμα τ' αυγά με το γιαούρτι, προσθέτουμε όλα τα υπόλοιπα υλικά και αλατοπιπερώνουμε. Στρώνουμε τις αγκινάρες στην ψημένη σφολιάτα και αδειάζουμε το μείγμα τυριών. Χαμηλώνουμε το φούρνο στους 160οC και ψήνουμε για περίπου 35' μέχρι να σταθεροποιηθεί η κρέμα τυριού.

Καλή επιτυχία!

7ο Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας

Την εκδήλωση οργάνωσε το Φεστιβάλ Κρητικής Κουζίνας σε συνεργασία με την Περιφέρεια Κρήτης, αντλώντας δύναμη από την λαϊκή παράδοση με στόχο να αναδειχθεί η Κρητική διατροφή, ο πολιτισμός, τα ήθη και τα έθιμα του νησιού στο τομέα της γαστρονομίας.



Το φεστιβάλ Κρητικής κουζίνας που είχε ελεύθερη είσοδο, “μαγνήτισε» χιλιάδες πολίτες που εντυπωσιάστηκαν και είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν ζωντανά, παραδοσιακά μαγειρέματα. Ειδικά για φέτος, “έτος Ερωτόκριτου”, υπήρξε ειδικό αφιέρωμα στην ιστορία και στην είσοδο του εκθεσιακού κέντρου στήθηκε ένα γεμάτο μεγάλο τραπέζι με υλικά και πιάτα του 17ου αιώνα, αναβιώνοντας την μαγειρική και τη διατροφή των Κρητικών στη διάρκεια της Ενετοκρατίας (1211-1669).

Ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη, συμμετείχε στο φεστιβάλ Κρητικής κουζίνας με τη συνταγή “Χειροποίητες Μακαρούνες με Ζαφορά”. Το φετινό έδεσμα που ανέλαβαν να παρουσιάσουν με μεγάλο μεράκι τα μέλη μας, **Μαρίνα Μανωλαράκη, Ελένη Πλαϊτή** και

Βάσω Τζιράκη απέσπασε μάλιστα και χρυσή διάκριση!

ΣΥΝΤΑΓΗ

Υλικά:
ΓΙΑ ΤΗΝ ΖΥΜΗ:
300 γρ. Αλεύρι Σταρένιο Χωριάτικο
300 γρ. Αλεύρι Ολικής
100 γρ. Αλεύρι Λευκό (για όλες τις χρήσεις)
1 κτ. γλυκού αλάτι
Νερό
(όσο χρειαστεί για να γίνει μια σφικτή ζύμη)

ΑΡΤΥΜΑ:
2 κτ. σούπας βούτυρο
2 γρ. Ζαφορά (Σαφράν)
Παλαιωμένο πρόβειο τυρί (τυρί της τρύπας)

Εκτέλεση:

Ενώνουμε το αλεύρι με το αλάτι και προσθέτουμε σιγά σιγά το νερό μέχρι να γίνει ένα σκληρό ζυμάρι.

Πλάθουμε κορδόνια (σχοινιά) και κόβουμε κομμάτια με τα δυο μας δάχτυλα τραβώντας προς τα μέσα για να σχηματιστεί το ζυμαρικό. Τα απλώνουμε σε μια πετσέτα με μπόλικο αλεύρι για να μην κολλήσουν μεταξύ τους και τα αφήνουμε λίγο να «σταθούν».

Βράζουμε μπόλικο αλατισμένο νερό σε μια μεγάλη κατσαρόλα, μέχρι να ανέβουν στην επιφάνεια (γύρω στα 15').

Σε ένα μπρίκι στεγνώνουμε ελάχιστα τη ζαφορά. Το χτυπάμε στο γουδί να γίνει σκόνη και το διαλύουμε σε καυτό βούτυρο. Το ρίχνουμε αμέσως πάνω στις μακαρούνες και προσθέτουμε τριμμένο τυρί και λίγο πιπέρι.

χονδρική - λιανική

... με το γάντι

χαρτικά απορρυπαντικά είδη συσκευασίας

Ανέστης Παλιούρας
Κλειώ Μελισσοουργάκη

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

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

Υγεία

ΕΤΑΙΡΕΙΑ ΑΝΑΠΤΥΞΗΣ & ΕΜΠΟΡΙΑΣ ΙΑΤΡΙΚΩΝ ΟΡΘΟΠΕΔΙΚΩΝ & ΑΝΑΠΝΕΥΣΤΙΚΩΝ ΛΥΣΕΩΝ

Αντώνης Παττακός
Κιν.: 6974 312363

ΟΙ ΚΑΤΟΙΚΟΙ ΤΟΥ ΑΪ-ΓΙΑΝΝΗ ΕΧΟΥΝ

15% ΕΚΠΤΩΣΗ

ΑΠΟ ΤΟ ΚΑΤΑΣΤΗΜΑ

ΕΠΙ ΤΗΣ ΑΡΧΙΚΗΣ ΤΙΜΗΣ ΤΟΥ ΠΡΟΪΟΝΤΟΣ

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

Όταν οι “ομπρελάδες” έπεσαν στην Κρήτη! Η ηρωική Μάχη του νησιού!

«Η λεβεντιά ‘ναι μια πληγή που πάντα αίμα τρέχει
Θεέ μου και πώς τηνε βαστά εκείνος που την έχει»



**Άνδρες, γυναίκες, γέροι,
παιδιά, πολέμησαν τα τμήματα
των αλεξιπτωτιστών, τους
«ομπρελάδες», όπως τους
έλεγαν, ακόμη και με μαχαίρια,
τσεκούρια, αξίνες και πέτρες,
χωρίς ούτε στιγμή να
δειλιάσουν.**

«Τον αντρωμένο μιν τον κλαις», λέει το ριζιτικό τραγούδι και οι Κρητικοί το ‘ξεραν καλά όταν έγραφαν το δικό τους έπος το Μάη του 1941, στην πρώτη μάχη ενάντια στους χιτλερικούς κατακτητές. Αυτήν που έμεινε στην ιστορία ως «Μάχη της Κρήτης».

Ο στρατηγός Καφάτος γράφει ότι: «Ητο απίστευτον να βλέπει κανείς τον ηρωικόν λαόν της πόλεως των Χανίων πάσης ηλικίας συγκεντρωμένον κατά μάζας εις τον περί το Ωδειον χώρον, ακάλυπτον υπό τη βροχή των βλημάτων των πολυβόλων, αφηφούντα τον θάνατον, τρίζοντα τους οδόντας, με τους γρόνθους συσφιγμένους, και ζητούντα όπλα από τους Αγγλους ίνα πολεμήσουν τον επιδρομέα». Ο διοικητής Χωροφυλακής Ηρακλείου Μ. Πιτικάκης, στο βιβλίο του «Θύελλα στην Κρήτη», γράφει: «Εκατοντάδες άοπλοι πολίτες, κάθε ηλικίας, στην είδηση πως έπεσαν αλεξιπτωτιστές κοντά στα τείχη, συγκεντρώνονται στην “Πόρτα των Χανίων”, έξω απ’ το μπεντένι. Όλοι τρέχουν σαν από σύνθημα στις “Πόρτες”... Τι πάνε να κάνουν άοπλοι όπως είναι, μέσα στη φωτιά και τη βροχή του πυρωμένου σίδηρου των όλμων, των πολυβόλων, των χειροβομβίδων και των αεροπλάνων... Πάνε να φράξουν το δρόμο στον εχθρό. Πώς; Τους είναι αδιάφορο. Με τα χέρια, με τα πόδια, θα τον απωθήσουν.

Τα κορμιά τους θα βάζουν εμπόδιο... Ζητάνε όπλα». Η Κρήτη ήταν αφοπλισμένη από το φασιστικό καθεστώς του Μεταξά μετά την ένοπλη εξέγερση εναντίον του το 1938, κατάσταση που διατήρησε και η κυβέρνηση Τσουδερού. Οι Αγγλοι, από τη μεριά τους, είχαν υποσχεθεί την αποστολή στο νησί 10.000 τουφεκίων, από τα οποία έφτασαν μόνο τα 3.500! Η Κρήτη, λίγες μέρες πριν από την επίθεση, βρίσκεται «ξαρμάτωτη»... Η κυβέρνηση, βέβαια, δεν πίστευε ότι ο λαός μπορεί να υπερασπίσει την Κρήτη αντιμετωπίζοντας τη γερμανική εισβολή αποτελεσματικά. Ο συνταγματάρχης Παπαθανασόπουλος, διοικητής της ταξιαρχίας Ηρακλείου, Κι όμως, η συμμετοχή του λαού στη μάχη ήρθε να ανατρέψει την κατάσταση που πήγε να δημιουργηθεί. Άνδρες, γυναίκες, γέροι, παιδιά, πολέμησαν τα τμήματα των αλεξιπτωτιστών, τους «ομπρελάδες», όπως τους έλεγαν, ακόμη και με μαχαίρια, τσεκούρια, αξίνες και πέτρες, χωρίς ούτε στιγμή να δειλιάσουν. Ο ίδιος ο Χίτλερ, κατά τη διάρκεια των μαχών, είχε πει: «Η λύσσα και η αγριότητα που πολέμησε ο



πληθυσμός της Κρήτης τους στρατιώτες του Γ’ Ράιχ μόνο στην Πολωνία παρατηρήθηκαν. Έδωσα διαταγές στα γερμανικά στρατεύματα να διεξάγουν “ιπποτικό” πόλεμο. Αλλά οι “ένοχοι” κάτοικοι θα τιμωρηθούν σκληρά και οι υπεύθυνοι στρατιωτικοί θα παραπεμφθούν ενώπιον των γερμανικών στρατοδικείων». «Η απόφαση για την κατάληψη της Κρήτης, σύμφωνα με τα γερμανικά αρχεία, πάρθηκε από τον Χίτλερ στις 21 Απριλίου 1941. Η στρατηγική σημασία της Κρήτης, είχε άμεση σχέση με την προώθηση των θέσεων του Αξονα, στην Εγγύς Ανατολή, την κατάληψη της διώρυγας του Σουέζ και τις επιχειρήσεις στη Β. Αφρική. Από τις 23 Απριλίου, η γερμανική αεροπορία σφυροκοπούσε καθημερινά σχεδόν την Κρήτη.

Αλλά το γερμανικό σχέδιο “Ερμής” για την κατάληψη της Κρήτης μπήκε σ’ εφαρμογή το πρωί της 20ής Μαΐου του 1941. άλλες “επίκαιρες” Οι δυνάμεις που θα χρησιμοποιούσαν έφταναν τους 22.750 άνδρες. Ο κύριος όγκος του στρατού ήταν οι αλεξιπτωτιστές, το καμάρι του Γ’ Ράιχ και του ίδιου του Γκέρινγκ, που θα εφορμούσαν στο νησί από αεροπλάνα. Μετά τη συγκεκριμένη επιχείρηση, οι αλεξιπτωτιστές δε θα πάρουν πλέον μέρος σε καμία επιχείρηση του Β’ Παγκοσμίου Πολέμου. Την επιχείρηση υποστήριζαν στον αέρα 650 αεροπλάνα τους, κάθε τύπου και προορισμού, 550 μεταγωγικά αεροσκάφη και 100 ανεμοπλάνα και 70 σκάφη για τη μεταφορά των αποβατικών δυνάμεων. Η Μάχη της Κρήτης καθυστέρησε το γερμανικό στρατό για ένα μήνα και οχτώ ολόκληρες μέρες, από την επίθεση κατά της Σοβιετικής Ένωσης. Ήταν εκτός των άλλων και η πιο σημαντική συμβολή στον πόλεμο κατά των Γερμανών ιμπεριαλιστών

Πηγή: <https://www.ekriti.gr>

καλώς το...

Δεν ξέρω αν καταφέρω να ανασύρω τα παιδικά συναισθήματα που την εγκατέστησαν σε κείνα μου τα χρόνια. Πορτρέτο ανεξίτηλο. Όμως καιρό τώρα νοιώθω την ανάγκη να την τιμήσω και να προσπαθήσω να ζωντανέψω σε μένα την ίδια αυτήν την ανάμνηση.



Η ηρωίδα μου, η κυρα Λένη, ψηλή στεγνή, στεγνότατη, σαν από βυζαντινή αγιογραφία, το άσπρο της κοτσάκι με τις φουρκέτες φτιαγμένο κάθε πρωί και πάντα γυαλιά. Μαύρα τα ρούχα, πάντα μια μπροστοποδιά και πάντα μου ‘λεγε «καλώς το»! Σου ‘χω φυλάξει ένα λουκούμι! Αυτό ήταν! Με το που έφτανα στον Αη Γιάννη δεν ξεκολλούσα απ’ της κυρά Λένης. Φτωχιά. Άντε νάχε καμιά σύνταξη ο Γιάγκος. Ένα μικρό μαύρο πορτοφολάκι, από κείνα που κουμπώνανε από πάνω, έφερνε καμιά φορά απ’ την κουζίνα, όταν περνούσε ο μανάβης. Ο μανάβης με τον γαίδαρο και τις κοφίνες στα πλάγια.

–«Πάρε τη δραχμή, παιδί μου, να τρέξεις να τον προλάβεις μέχρι νάρθω. Τέσσερα κολοκυθάκια χρειάζομαι». Σήκωνε εντωμεταξύ την μπροστοποδιά στη ζώνη κι ερχόταν. Είχε και πενηνταράκι ρέστα. Τέσσερα κολοκυθάκια, κάνα δυό πατάτες, τα βλίτα τάχε στον κήπο, ελιές και παξιμάδι βρεγμένο. Αυτό θα ‘ταν γι αυτήν και το Γιάγκο και καλούσε και μένα. Εννοείται πως με μάγευε η απλότητα κι η καλοσύνη και καθόμουνα. Πού να σκεφτώ πως μπορεί και να μην περίσσειε! Μου ήταν αδύνατο ν’ αρνηθώ κείνη τη γλυκιά πρόσκληση.

Άλλη φορά καθαρίζαμε αγκινάρες της αυλής στην αυλή κι έτρωγα τα φύλλα, άλλοτε τρώγαμε δέσπολα η μπουρνέλες απ’ τα δένδρα. Είχε δυσκολία και με τα δόντια της. Είχε αδυνατίσει κι έπεφτε κάπως μεγάλη η μασέλα. Δεν μεμφιμοιρούσε για τίποτα. Ήταν όλα αποδεχτά.

Το σπίτι δωρικό, δωρική κι η κυρά Λένη. Δεν θυμάμαι να μου ‘λεγε ιστορίες. Θυμάμαι πως είχα απορίες. Τις κρατούσα για

μένα μην τύχει και την στενοχωρήσω. Θυμάμαι πως με δεχόταν εντελώς φυσικά. Αφού η μικρή ήρθε, καλώς να ορίσει.

Όσο για τον Γιάγκο, του φώναζε καλότροπα να ‘ρθει να φάει, του πήγαινε το καφεδάκι στο σκαμνάκι δίπλα και κανένα σχόλιο. Μικρή τότε εγώ νόμιζα πως ο Γιάγκος απλά σκεφτόταν με το χέρι στην κεφαλή. Άκουσα απ’ τους μεγάλους για την άνοια.

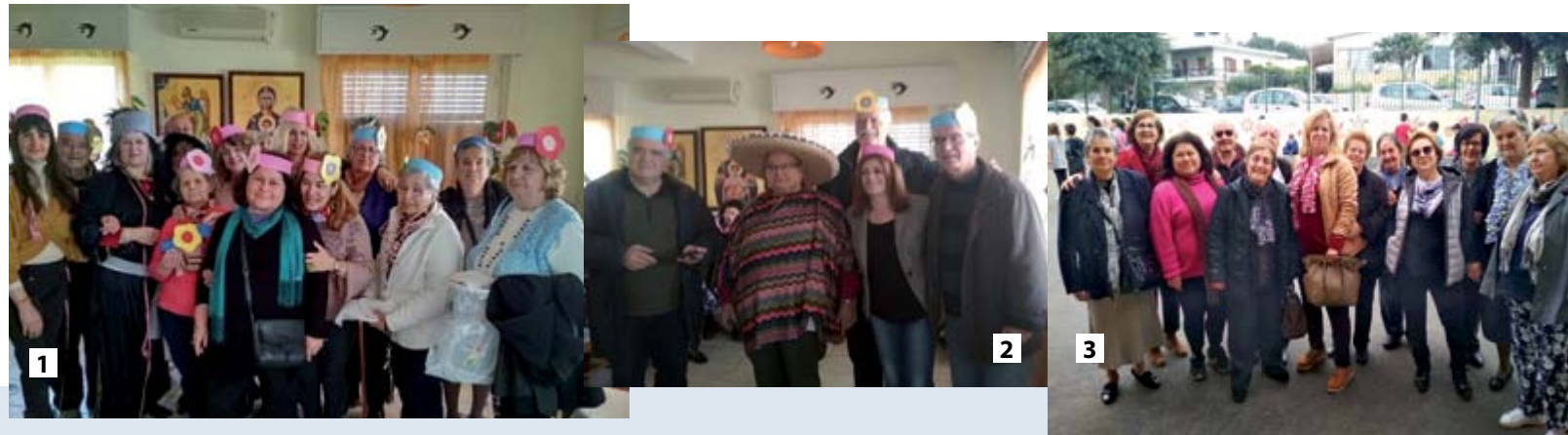
Αλλά κι η άνοια μου φαινόταν ανθρώπινη και φυσική σε κείνο το σπίτι που δεν άκουσα ποτέ κακό λόγο, ποτέ γκρίνια, που η ζωή –όποια ήταν– έμοιαζε αποδεχτή κι η φυσικότητα βασιλευσε.

Μεγάλωσα λίγο, το σκούσα απ’ το σχολείο, να πάω να ξαποστάσω στο «καλώς το», να της χαϊδέψω το κεφάλι, να θηλάσω γαλήνη κι αποδοχή σε κείνο το ασκητικό το σπίτι που με μάγευε. Μεγάλωσα κι άλλο, έφυγα απ’ την Κρήτη, γύρισα, δεν την ξαναβρήκα. Μεγάλωσα πολύ κι ακόμα την θυμάμαι!

**Μαύρα τα ρούχα, πάντα
μια μπροστοποδιά
και πάντα μου ‘λεγε
«καλώς το»! Σου ‘χω
φυλάξει ένα λουκούμι!
Αυτό ήταν! Με το που
έφτανα στον Αη Γιάννη
δεν ξεκολλούσα απ’ της
κυρά Λένης.**




“ΔΡΑΣΕΙΣ ΤΟΥ ΚΕΚΟΙΦ/ΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ”



1,2: Αποκριάτικη εκδήλωση ΚΕΚΟΙΦΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ 4ης Δ.Κ.
3,4: Συνεργασία ΚΕΚΟΙΦΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ με 47ο Δ.Σ. για την 25η Μαρτίου
5: Πασχαλινές δημιουργίες από την ομάδα εργοθεραπείας του ΚΕΚΟΙΦΑΠΗ ΑΓ. ΙΩΑΝΝΗ 4ης Δ.Κ.
6: Η ομάδα Εργοθεραπείας δημιουργεί για την γιορτή της Μητέρας





ΤΩΡΑ ΚΑΙ ΨΗΦΙΑΚΕΣ ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ ΣΕ ΜΙΚΡΕΣ ΠΟΣΟΤΗΤΕΣ!

- Κάρτες ▪ Αφίσες ▪ Προσκλήσεις
- Διαφημιστικά έντυπα ▪ Βιβλία
- Κατάλογοι εστιατορίων

DETORAKIS
ΕΚΤΥΠΩΣΕΙΣ

● ΒΙ.ΠΕ Ηρακλείου, Οδός Θ'
 Ηράκλειο Κρήτης
 ☎ 2810 380931-4
 ✉ info@detorakis.gr
 🌐 www.itanosbooks.gr

Η κοπή της Πρωτοχρονιάτικης πίτας



Την Πρωτοχρονιάτικη πίτα του έκοψε στις 19 Ιανουαρίου ο Πολιτιστικός Σύλλογος Αγίου Ιωάννη.

Η αίθουσα Ροτόντα του Πανεπιστήμιου Κρήτης γέμισε από μέλη και φίλους του συλλόγου μας και σε ζεστό κλίμα ανταλλάξαμε ευχές για την νέα χρονιά.

Την εκδήλωση τίμησαν: ο αντιπεριφερειάρχης σε θέματα πολιτισμού κ. **Κώστας Φασουλάκης**, ο κ. **Αλέξης Κοκολάκης**, ο

Δήμαρχος Ηρακλείου κ. **Βασίλης Λαμπρινός**, ο αντιδήμαρχος κ. **Χάρης Μαμουλάκης** και η αντιδήμαρχος κ. **Μαρία Καναβάκη**.

Ο σύλλογος τίμησε για την εθελοντική της προσφορά την κα. **Ευαγγελία Μανουσάκη**, πρώην μέλος του Δ.Σ., που συνεχίζει με ζήλο να στηρίζει το έργο του πολιτιστικού συλλόγου. Στη συνέχεια, αποδόθηκαν ευχαριστίες στην κα. **Αθηνά Κυριακάκη-Σφακάκη** για τις εθελοντικές ξεναγήσεις που προσφέρει στα μέλη μας και στους ειδικούς ψυχικής υγείας που στήριξαν εθελοντικά τον κύκλο ομιλιών «Ακούω-Κατανοώ-Επικοινωνώ».

Η βραδιά μας έκλεισε με τραγούδια από την χορωδία «Ερωδίδες». Ευχαριστούμε θερμά την κ. **Μάρια Αντωνίου** και τον μαέστρο μας κ. **Μανώλη Κανακάκη** που «έντυσαν» μουσικά την εκδήλωση.

Επίσης, **ευχαριστούμε όλα τα μέλη και τους φίλους του Πολιτιστικού Συλλόγου που μας τίμησαν με την παρουσία τους και συντέλεσαν σε μια πολύ όμορφη εκδήλωση**. Τέλος, ευχαριστούμε την κα. **Μαρίνα Μανωλαράκη** που επιμελήθηκε του μπουφέ μας καθώς και όλες τις κυρίες που προσέφεραν εδέσματα.

Ευχαριστήρια επιστολή στα σουπερ μάρκετ Χαλκισιάδης από το Παιδικό Χωριό SOS Κρήτης



ΣΜ Χαλκισιάδης και Run Greece Ηράκλειο κάλυψαν τις ανάγκες διατροφής μιας οικογένειας για ένα ολόκληρο χρόνο

Την προηγούμενη εβδομάδα, στελέχη των ΣΜ Χαλκισιάδης επισκέφθηκαν τις εγκαταστάσεις του Παιδικού Χωριού SOS Κρήτης στην Φοινικιά και παρέδωσαν τις δωροεπιταγές αίτησης, στο πλαίσιο της χορηγίας τους για το Run Greece Ηράκλειο.

Κατά τη διάρκεια της συνάντησης, συζητήθηκαν οι ανάγκες του Χωριού και τρόποι περαιτέρω ενίσχυσης της δράσης του από τα ΣΜ Χαλκισιάδης.

Με την κίνηση αυτή, τα σουπερ μάρκετ Χαλκισιάδης στοχεύουν στο να αναδειχθεί ακόμα περισσότερο η εξαιρετική προσπάθεια που καταβάλλεται απ' όλους τους συντελεστές του Παιδικού Χωριού SOS Κρήτης, να γίνει γνωστό το έργο του και να ενισχυθεί η δράση του.

Ταυτόχρονα όμως, καλύπτοντας η εταιρεία Χαλκισιάδης Α.Ε. όλα τα έξοδα διατροφής μιας οικογένειας για έναν χρόνο, δίνει και μια ουσιαστική λύση σε ένα βασικό ζήτημα καθημερινότητας της τόσο αναγκαίας για την Κρήτη δομής. Ακολουθεί η ευχαριστήρια επιστολή από το Παιδικό Χωριό SOS Κρήτης προς την εταιρεία Χαλκισιάδης ΑΕ:





Κάλιο αργά παρά ποτέ.



Την τελευταία στιγμή στην κυριολεξία παρατηρείται οργασμός και μεγάλη κινητικότητα από μεριάς του Δήμου Ηρακλείου στο προάστιο του Αγίου Ιωάννη. Να μου πείτε, τι ,κακό είναι; Όχι, κάλιο αργά παρά ποτέ.

Το θέμα δεν είναι αν γίνονται έργα έστω στο παρά πέντε αλλά να γίνονται σωστά. Το παρκάκι στην οδό Ανεμώνης μπορεί να καθυστέρησε η κατασκευή του τουλάχιστον πέντε χρόνια, αλλά γίνεται με τις καλύτερες προδιαγραφές για να το χαίρονται με ασφάλεια τα μικρά παιδιά της περιοχής.

Για το έργο όμως ανάπλασης της οδού Αρχιεπισκόπου Ευγενίου δεν μπορούμε να πούμε τα ίδια. Η Αρχ. Ευγενίου είναι ένας πολύ κεντρικός δρόμος του Αγίου Ιωάννη και μαζί με την Ανδρέα Νάθενα, όπως έχουμε προτείνει πολλές φορές σε όλες τις δημοτικές αρχές έπρεπε να συνδεθούν για να αποσυμφορηθεί η Λ. Κνωσού από τον κυκλοφοριακό φόρτο που της έχουν επιφέρει η Κνωσός το Βενιζέλειο η εφορία και ο ΟΑΕΔ.

Η Α. Νάθενα είναι επιβαρυνμένη με την εφορία τον ΟΑΕΔ και δύο Δημοτικά σχολεία. Συνδέει την Λ. Κνωσού με τον ανατολικό

Άγιο Ιωάννη. Ευρίσκεται στην κατάσταση που διανοίχτηκε πριν από αρκετές δεκαετίες, χωρίς διαπλάτυνση χωρίς πεζοδρόμια, χωρίς ικανοποιητικό οδόστρωμα και με ένα καθημερινό κυκλοφοριακό κομφούζιο με τους οδηγούς να βρίσκονται σε συνεχή κενευρισμό προκειμένου να διανύσουν εκατό περίπου μέτρα. Άρα τα εκατό αυτά μέτρα της Α. Νάθενα έπρεπε να μελετηθούν μαζί με την Αρχ. Ευγενίου και έτσι να δοθεί μια διέξοδος στους οδηγούς από την Λ. Κνωσού προς Ηράκλειο.

Πάμε να δούμε τώρα την διαπλάτυνση της Αρχ. Ευγενίου. Σε πάρα πολλά σημεία τα πεζοδρόμια διακόπτονται από οικοδομές και έτσι οι πεζοί, μικρά παιδιά ηλικιωμένοι και συνάνθρωποι μας με ειδικές ανάγκες, θα αναγκάζονται να κατεβαίνουν στο οδόστρωμα με ότι αυτό συνεπάγεται. Θα μου πείτε τι να κάνει ο Δήμος να γκρεμίσει διώροφα ή και τριώροφα για τα πεζοδρόμια; Όχι να στενέψει τον δρόμο και αν χρειαστεί να γίνει μονής κατεύθυνσης από νότια προς Ηράκλειο.

Ένα άλλο πρόβλημα είναι οι στύλοι της ΔΕΗ που σε κάθε μικρή διαπλάτυνση ξεφυτρώνουν στην μέση του δρόμου και

αφού δεν έχουμε θρηνήσει ανθρώπινες ζωές είναι θαύμα. Στο τεύχος του Δεκεμβρίου 2015 είχαμε επισημάνει το πρόβλημα με φωτογραφικό υλικό και με τον τίτλο «Που είναι η ΔΕΗ ;» αλλά φωνή βοώντος εν τη ερήμω . Υπάρχει βέβαια και η δικαιολογία εκ μέρους του Δήμου ότι είναι δουλειά της εταιρίας ηλεκτρικού δικτύου . Αυτό δεν ενδιαφέρει τον πολίτη γιατί πριν γίνει η κάθε παρέμβαση πρέπει οι εμπλεκόμενοι φορείς να συντονίζονται και το κάθε έργο να ολοκληρώνεται χωρίς να τίθενται σε κίνδυνο οι ζωές μας.

Η Αρχ. Ευγενίου είναι ένας πολύ κεντρικός δρόμος του Αγίου Ιωάννη και μαζί με την Ανδρέα Νάθενα, όπως έχουμε προτείνει πολλές φορές σε όλες τις δημοτικές αρχές έπρεπε να συνδεθούν...



Λ. Κνωσού 224 & Θεοκτίστου 14 Ηράκλειο
Τηλ. 2810 211573
Κιν. 6974 646693



Κέντρο Ξένων Γλωσσών
Γ. ΤΡΙΑΝΤΑΦΥΛΛΟΥ - ΦΛΩΚΟΥ
ΑΓΓΛΙΚΑ - ΓΕΡΜΑΝΙΚΑ

**Με ευθουσιασμό
για μάθηση!**

